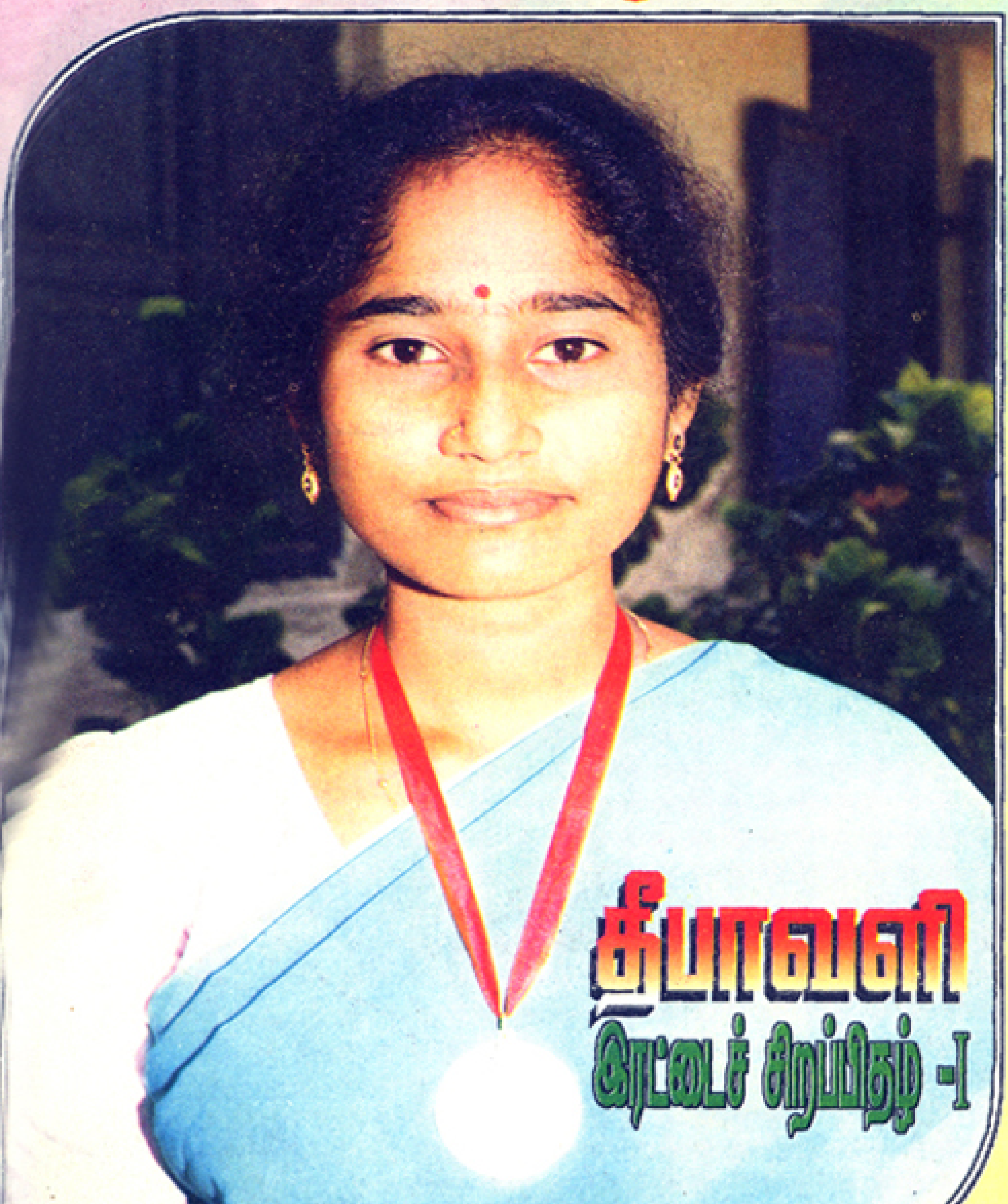
மங்கையர் மலர்



தீபாவளி
இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I

MAANGAYAR MALAR அக்டோபர் 1998 விலை ரூ. 12


அழகும் பாதுகாப்பும் அளிப்பதுவே
ஒரு உண்மையான பியூட்டி சோப்.
மெடிமிக்ஸ் இரண்டும் தருது.
இதை மட்டும் மறந்திடாதே!
இப்போது புதிய நறுமணத்துடன்
MEDIMIX
பரிபூரண
ஆயுர்வேத
குளியலுக்கு
குடும்ப
பராமரிப்பு சோப்
மெடிமிக்ஸ்
75 கிராம் மற்றும் 125 கிராம் பாக்கிலும் கிடைக்கிறது.
Visit us at http://www.medimixindia.com


நல்லி ஃபேஷன்ஸ்
வழங்கும்
நேர்த்தியான
டிசைனர் புடவை
கீதா
நினைவிருக்கட்டும்
நல்லி ∴பேஷன்ஸ்
2வது மாடியில் உள்ளது.
Nalli®
Fashions
2வது மாடி
நல்லி சின்னசாமி செட்டி
பனகல் பார்க், தி. நகர்,
சென்னை-600 017.


உள்ளத்தை
கொள்ளை
கொள்ளும்
கனவுமாளிகை
ஆஷிகா
ஸாரீஸ்
ASHIKA
ASHIKA
SAREES
MUMBAI-400 002
அனைத்து எல்லா ஷோரூம்களிலும் கிடைக்கிறது
BENSONS-98





'மகிழ்ச்சி பொங்கும்' தீபாவளி!

'ஸ்வீட்' ஆக

மங்கையர் மலர்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

மலர் : 18 அக்டோபர் '98 இதழ் : 9

'தித்திக்கும்' தருணங்கள்

'தேவி' மகிமை





கல்கி
18.10.98
தீபாவளிச் சிறப்பிதழ்...



சினிமா ஸ்பெஷல்!

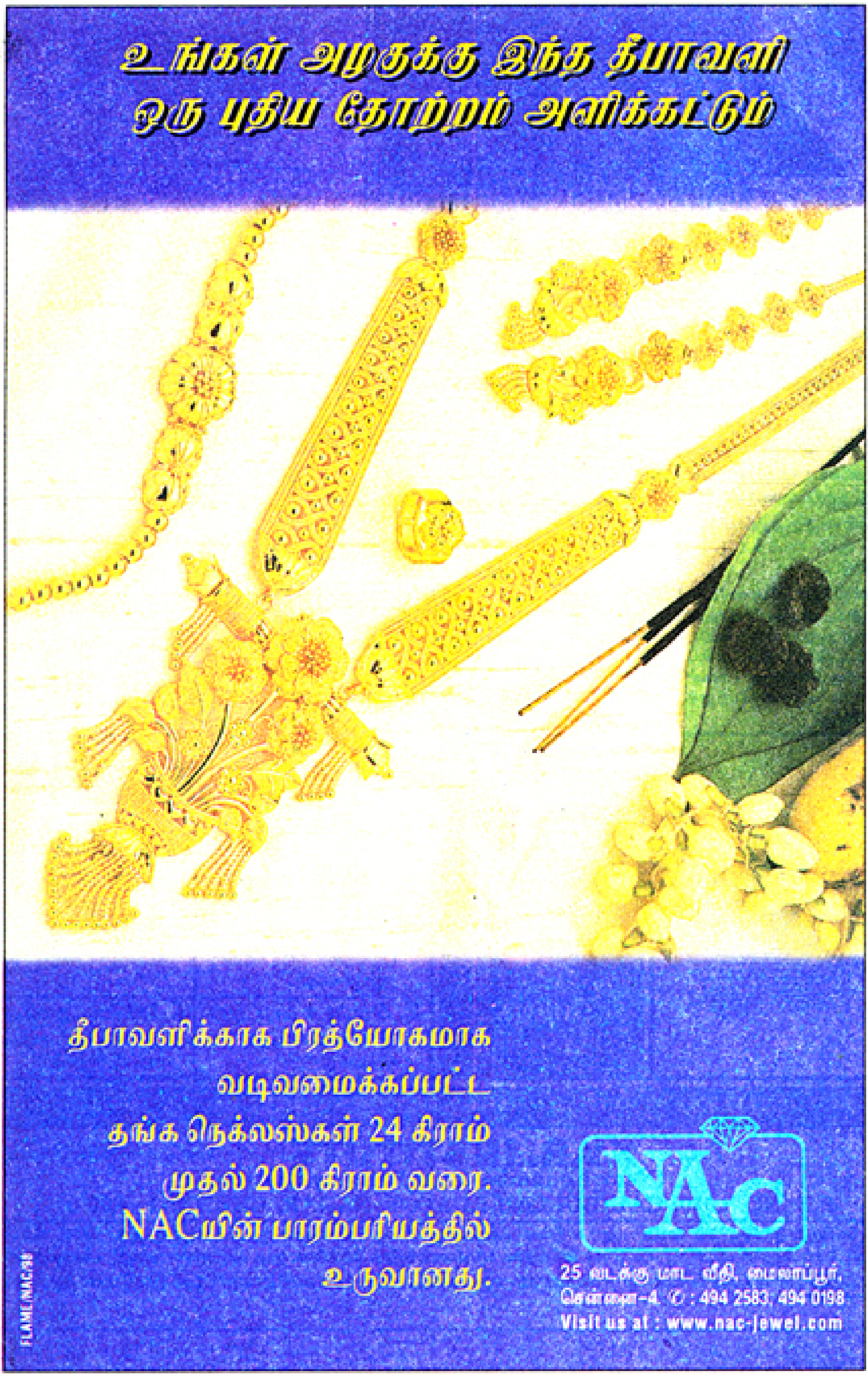
- ஹைர ஹைர ஹைரோப்பா!

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் எழுதும் விறுவிறுப்பான ஐரோப்பியப் பயணத் தொடர்

- உணவு ஸ்பெஷல்!

32 பக்க இலவச இணைப்பு

இன்னும் ஏராள கலர்ஃபுல் அம்சங்களுடன்...


உங்கள் அழகுக்கு இந்த தீபாவளி
ஒரு புதிய தோற்றம் அளிக்கட்டும்
தீபாவளிக்காக பிரத்யோகமாக
வடிவமைக்கப்பட்ட
தங்க நெக்லஸ்கள் 24 கிராம்
முதல் 200 கிராம் வரை.
NACயின் பாரம்பரியத்தில்
உருவானது.
NAC
25 வடக்கு மாட வீதி, மைலாப்பூர்,
சென்னை-4. ✆ : 494 2583, 494 0198
Visit us at : www.nac-jewel.com
FLAME/NAC/98



சில வார்த்தைகள்...

ஒரு இளம்பெண் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது சொன்னது என்னைத் தூக்கிவாரிப் போடச் செய்தது.

"எங்கம்மா, அப்பா ரெண்டு பேரும் சம்பாதிக்கிறாங்க. சாயங்காலமானா வீட்டுக்கு வந்தவுடனே என்னைத் திட்ட ஆரம்பிச்சுடுவாங்க. அவங்க ஆபீஸ் டென்ஷன் எல்லாம் எம்மேலதான். எங்கம்மாவ யார் வேலைக்குப் போகச் சொன்னது? ஏதாவது சொன்னா, 'எல்லாம் உனக்காகத்தான் நாங்க இவ்வளவு கஷ்டப்படறோம்'ங்கறாங்க. இவங்க பணம் யாருக்கு வேணும்? எனக்கு அன்புதான் வேணும். சில சமயம் தற்கொலையே பண்ணிக் கலாம்னு தோணும்!" என்றாள்.

பெற்றோர்களின் டென்ஷன், புரிந்து கொள்ளாமை, ஆபீஸ் நெருக்கடியைக் குழந்தைகள் மேல் காண்பிப்பது என்பதெல்லாம் ஒருபுறமிருக்க, நாம் இளைய சமுதாயத்திற்கு எப்படி தவறாக வழிகாட்டுகிறோம் என்றுதான் தோன்றியது.

'மனசே' சரியில்லாத 4 வயதுக் குழந்தை!



தாய் என்றாலே 'ட்ரிம்' ஆக உடையணிந்து, எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் சட்டையை எவ்வளவு அழுக்கு பண்ணிக் கொண்டு வந்தாலும் வாஷிங் மெஷினில் போட்டு வெளுத்துக் கொடுப்பவளாகத்தானே காட்டப்படுகிறாள். அதே போல வேலைக்குப் போகும் தாய் என்றாலே அவள் ஏதோ அன்பே செலுத்தாதவள் போல, குழந்தைகள் எல்லாம் அன்புக்கு ஏங்குவது போல காட்டுவதும், டயலாக் பேசுவதும்... சிறு குழந்தைகளும் இளைய சமுதாயமும் 'தரையில் கால் ஊன்றி' நடப்பு நிலையை, உண்மையான குடும்ப உறவுகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விடாமலே செய்து விடுகிறோமோ... ஒரு நான்கு வயதுக் குழந்தை பள்ளியிலே சோர்வாக இருக்கிறது. ஆசிரியர் கேட்டார்,

"ஏம்மா, 'டல்'லா இருக்கே... குழந்தைக்கு வயிறு வலியா..."

"இல்லே மிஸ். எனக்கு 'மனசே' சரியில்லை...!"

டீச்சருக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. நான்கு வயதுக் குழந்தைக்கு, 'மனசு' சரியில்லையாம். இப்படி நிறைய 'பொய்த் தோற்றங்களை' சமூகத்திலே உருவாக்கிக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

முதலில் குறிப்பிட்ட பெண்ணுக்கு இப்படித்தான் சொல்ல முடிந்தது.

"பெண்ணே, மாலை நேரத்தில் டீ.வி. சினிமால்லாம் பார்த்துட்டு இந்த மாதிரி பேசாதே. அன்பு தேவை, பணம் தேவையில்லை என்பதெல்லாம் சினிமாவில்தான் கேட்க முடியும். அந்த நேரத்தில் பயனுள்ள வேலைகளை வீட்டுக்கு உபயோகமாகச் செய். களைத்து வரும் உன் அம்மாவிற்கு சூடாகக் காப்பி கொண்டு போய்க் கொடு. எவ்வளவு சந்தோஷப்படுவாள் பார். அதே போல குக்கர் வச்சு சாதம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ரெடி பண்ணு. டிபன் செய்ய கற்றுக் கொள். உன் அம்மா உன்னை எப்படிக் கொஞ்சுகிறாள் பார். வாழ்க்கையில் உண்மை நிலையைப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள். பதினெட்டு வயதிருக்கலாம் உனக்கு. வீட்டுப் பொறுப்புக்களை நீ பகிர்ந்து கொள்ளலாமே! நீ செய், அன்பு தானாக வரும்! தாயின் சிறந்த தோழியாக நீயே மாறுவாய் பார்!" என்றேன்.

'மூடநம்பிக்கைகளை ஒழிக்க வேண்டும்' என்று நிறைய 'அறிவாளிகள்' பேசுகிறார்கள். ஆனால் இன்றைய 'விஞ்ஞான' 'மனோதத்துவ' உலகில் நாம் புதிதாக எத்தனையோ மூட நம்பிக்கைகளை வளர விட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

• தாய் என்றால் தியாகம் மட்டுமே செய்பவள். (பலருக்கும் சினிமாவில் திருமதி. பண்டரிபாய் நினைவுக்கு வருவார்)

• தந்தை என்றால் சிநேகிதத்திற்கு உரியவர் அல்லர்.

• சமூக சேவகம் என்பது கொண்டை போட்டு, லிப்ஸ்டிக் பூசி தடித்த பெண்மணி வீட்டைக் கவனிக்காமல் போவது.

• குழந்தைகள் எப்போதும் முதல் ரேங்க்கே வாங்க வேண்டியவர்கள். குதிரைக்குத் திரை கட்டியது போல படிப்பு ரேஸில் ஓட வேண்டியவர்கள்.

• மனோதத்துவரீதியான அதிகபட்ச அலசல்கள்.

• செயற்கையான உரையாடல்கள்.

• முகமூடி அணிந்த உறவினர் பேச்சு, சிரிப்பு.

• மனதினுள் 'இந்த வேலை செய்யவே வேண்டாம்' என நிச்சயித்து, வெளியில் பால் வடியும் முகத்தோடு கண்டிப்பாகச் செய்து விடுகிறேன் என்று வாக்குறுதி கொடுப்பது.

இன்னும் இப்படி எத்தனை, எத்தனையோ... இதுதான் இன்றைய வாழ்க்கை முறை என்றாகி விட்டது.

குழந்தைகளும், இளையவர்களும் ஏராளமான மூடநம்பிக்கைகளிலும், இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்பதும் தெரியாமலே இருக்கிறார்கள்.

குடும்பம் என்பது எல்லோரும் இணைந்த ஒன்று. தங்களுக்கும் அதன் கஷ்ட நஷ்டங்களில் பொறுப்பேற்கும் கடமை உண்டு என்பது சொல்லிக் கொடுக்கப்படாமலே போய்க் கொண்டு இருக்கிறது.

என்னுடைய 'தனித்தன்மை'யை நான் நிரூபிக்க வேண்டும்; எனக்கென்று ஒரு அடையாளம் வேண்டும் என்பதெல்லாம்தான் இப்போது எழுந்திருக்கும் புதிய மந்திரங்கள்.

அதற்காகக் குடும்பத்தை, அன்பை புறக்கணிக்கும் கதைகளெல்லாம் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. எளிமை, விட்டுக் கொடுத்தல்,

சகிப்புத்தன்மை இவையெல்லாம் இன்றைக்குத் தேவையில்லாமல் போய் விட்ட வார்த்தைகள். எங்கே பார்த்தாலும் 'நான்', 'எனக்கு என்ன கிடைக்கும்', 'என்னை எப்படி நிரூபித்துக் கொள்வது' – இதுதான் இப்போதைய கோஷம்.

இவையெல்லாம் குடும்ப உறவுகளில் எத்தனை விரிசல்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு இருக்கின்றன என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். 'குழு மனப்பான்மை, 'டீம் ஸ்பிரிட்' என்பதே நம்மிடம் இருப்பதில்லையே! மேலைநாடுகளில் தனித்துவத்தைப் பற்றிப் பேசினாலும், ஒரு செயல் அதனைச் செய்து முடிக்கும் தலைவன் என இருந்தால் அவனுக்குக் கீழ் அழகாக இணைந்து வேலை செய்வார்கள். நம் மக்களை இந்தக் கோணத்தில் சிந்தித்துப் பாருங்கள். எத்தனையோ பொத்தல்களைப் பார்க்கலாம்.

நாம் ஒரு காலத்தில் ஒரேயடியாக அடிமையாக இருந்தோம். 'நான்' என்று சொல்லவே தெரியாது. மிக அதிகமாக அடிபணிந்து போய் விட்டோம். பெண்ணின் பிரச்னையா, கூட்டுக் குடும்பத் தொல்லைகளா, நாட்டின் அரசியல் நிலைமையா என எதில் பார்த்தாலும் இது தான். அப்புறம் சுதந்திரம் வந்தது. 'ஏன்' என்று கேட்கும் உரிமை வந்தது. மேடையேறி மைக் பிடித்து, 'ஏன்', 'ஏன்' என நான்கு திசைகளிலும் அதிர அதிர கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். 'எல்லாம் எனக்கே எனக்கு!' எனும் போக்கும் வந்தாயிற்று. இதுவும் தனிமனிதன் முதல் நாடு வரை பொருந்தும். எல்லாவற்றையும் 'என் கண்ணோட்டத்தில்' மட்டுமே பார்ப்பேன் எனும் போக்கு. இது அதீத நிலை. பழைய அடிமை நிலைமையில் இருந்து இப்போது அதீத நிலைக்கு வந்திருக்கிறோம்.

பெண் சுதந்திரம், குடும்ப உறவுகள், மனிதர்களின் போக்கு, நாட்டு நடப்பு, எல்லாவற்றிலும் இதே நிலைமைதான்.

அதனால்தான் நாலு வயதுக் குழந்தை, "எனக்கு மனசே சரியில்லை" என்கிறது. பதினெட்டு வயது பெண் "எனக்குத் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம் போல இருக்கிறது" என்கிறாள்.

எல்லாவற்றிலும் 'பாலன்ஸ்' செய்து சமச்சீரான நோக்குடன் வாழும் நிலை நம் மக்களின் மனதில் ஏற்பட வேண்டும். இல்லையென்றால் 'இத்தனை வட்டியைக் கொடுக்க முடியுமா' எனச் சிந்திக்காமல் பணத்தைக் கட்டி ஏமாறுவார்களா? இவையெல்லாம் நம் மனங்களின் அதீத நிலைமையையே காட்டுகிறது.

ஒரேயடியாக ஓட வேண்டாம். உண்மை நிலை அறிந்து, எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியையும் நிதானமாக வைத்தோமானால் இப்படிப்பட்ட பிரச்னைகள் எல்லாம் தோன்றாது. அதிலும் சமச்சீராக வாழலாமே!

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழில்...

அன்புச் சகோதரிகள் எப்போதும் விரும்பும்

100 யோசனைகள்

- இலவச இணைப்பு 'குட்டிப்' புத்தகமாக!

சகோதரிகளுக்கு ஓர் இனிய செய்தி-

அதற்கு அடுத்த மாதமும்

'போற்றிப் பாதுகாக்கத்தக்க'

இலவச இணைப்பு உண்டு!

சென்ற இதழில் 'இதுவரை பலிக்காத பிரார்த்தனைகளும் இனி பலிக்கும்' என்ற புதுவை அன்னை பற்றிய கட்டுரையைப் படித்திருப்பீர்கள். அதில் நம் பிரார்த்தனை பலிக்க முதலில் அன்னையை அனுப்புங்கள் என்று எழுதியிருந்தது. அன்னையை அனுப்புதல் என்றால் என்ன என நிறைய பேர் கேட்டிருந்தார்கள்.

நாம் முழு நம்பிக்கையுடன் அன்னையைப் பிரார்த்தித்து, குறிப்பிட்ட காரியத்துக்கு



அன்னையை அனுப்புதல்

நமக்கு முன்னே அன்னை செல்வதாக நினைப்பது, முழுமையாக 'செல்கிறார்' என்றே பாவிப்பதுதான் 'அன்னையை அனுப்புதல்'. அப்படி பிரார்த்திக்கும்போதே அன்னை சென்று எத்தனையோ செயற்கரிய செயல்கள் நடந்தது இங்கு விவரிக்கப்படுகிறது....

முதல் பெண்ணுக்குத் திருமணமானது பெரிய முயற்சி. அடுத்த பெண் திருமணத்திற்கு நிற்கிறது. அடுத்தாற்போல் மேலும் ஒரு பெரு முயற்சி எடுக்கவும் நினைக்க முடியாத நேரம். தியானத்தில் மாரியம்மன் கோவில் தெரு என திரும்பத் திரும்ப கேட்கிறது. மாரியம்மன் கோவில் தெருவுக்கும் நமக்கும் என்ன தொடர்பு எனத் தெரியவில்லை. மறுநாள் ஒருவரன் தேடி வந்து அன்றே முடிவு செய்யப்பட்டது. பக்தருக்கு ஆச்சரியம். அவ்வரன் மாரியம்மன் கோவில் தெருவிலிருந்து வந்தது.

காரியம் கூடி வந்தபின், அங்கு அன்னையிருப்பதை தியானத்தில் குரல் உணர்த்திற்று. அன்னையே மாரியம்மன் கோவில் தெருவில் தெரிவது அடுத்த கட்டம். காரியம் கூடிவராத நேரம், அன்னையை நாம் மனதால் அனுப்

கர்மயோகி

பினால், அக்காரியம் கூடிவிடும். நம் காரியம் கூடிவர அன்னையை அனுப்பலாமா? அது தவறல்லவா என ஒருவர் கேட்டார். இது அன்னையே கூறிய முறை. அத்துடன் நம்மால் முடியாத காரியத்தை அன்னையைப் பூர்த்தி செய்ய அழைப்பது, சமர்ப்பணமாகும். அதனால் சிறந்த முறை. அதையே சுயநலமாக, ஆதாய மனப்பான்மையுடன் செய்யலாம். தவறு செயலில் இல்லை. மனப்பான்மையில் உள்ளது.

தவறான மனப்பான்மையுடன் அன்னையை அனுப்ப முயன்றால், அன்னை கண்ணுக்கோ, மனத்திற்கோ தெரியாது. அன்னை போக மாட்டார்.

வேலையே கிடைக்காமல் 3 ஆண்டு சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தவனுக்கு வெளிநாட்டுப் பயிற்சியும் உள்நாட்டு வேலையும் தானே தேடி வந்த பொழுது அவனுக்கு சந்தோஷம் வரவில்லை, சந்தேகம் வந்தது. அவன் தலைக்கருகில் அன்னை உருவம் தெரிகிறது. அது பலித்தது.

திவாலான சொத்தை புரோக்கர்கள் ஒருவர் தலையில் கட்டி விட்டனர். வாங்கிய பின் திணறினார். இவர் நண்பர் அன்னை பக்தர். அவர் அன்னையை சொத்திற்கு அனுப்பினார். அவர் அனுப்பியது அன்னையை. ஆனால் அவர் கண்டது மேஜை மீது பணக் குவியல். அவர் கண்டது உடனே பலித்து விட்டது. திவாலான சொத்து, மாறி, பிரபலமாயிற்று.

சிறிய தொழில் செய்பவர். அவர் அன்னை பக்தர். என்றாலும் தொழிலில் அவர் அன்னையை நம்புவதில்லை. தொழிலில் தம் திறமையையே நம்புவார். வருஷத்தில் 10, 20 லட்சம் சம்பாதிப்பவர். இவர் திறமையைக் கண்டவர், இவர் நாட்டில் முதன்மையாகும் வாய்ப்புடையவர் எனப் புரிந்து, பெரிய கம்பெனியை நாடுங்கள் என்றார். அவருக்கு கேட்கவே பயமாயிருந்தது. சில ஆண்டு கழித்து பயத்தை மீறி அக் கம்பெனிக்கு எழுதினார். எழுதியது தெரிந்தவுடன், நண்பர் அன்னையை அங்கு அனுப்ப ஆரம்பித்தார். 5-ம் மாதம் அக் கம்பெனி டைரக்டர்கள் மூவர் இவரை அழைத்து விவரமாகப் பேசினர். அதுவே அவருக்குத் திருப்தி. அடுத்த ஆண்டு இவர் கம்பெனியை மறந்து விட்டார். அங்கு சென்ற அன்னை அக் கம்பெனியின் இலாபத்தை 7 மடங்காக்கினார்!

மூடப்போகும் கம்பெனியை காப்பாற்ற வந்தவர் 22 மெஷினில் 12 வேலை செய்வதைக் கண்டார். வீட்டிற்குப் போய் ஒவ்வொரு மெஷினுக்கும் அன்னையை அனுப்பினார். அவர் கண்ணுக்கு மெஷின் பிரகாசமாகத் தெரிந்தது. 6-ஆம் நாள் 22 மெஷினுக்கும் ஆர்டர் வந்தன. மாதம் இரண்டரை லட்சம் நஷ்டம் மாறி 6 லட்சம் இலாபமாயிற்று. கம்பெனியுள்ளே நுழையும் பொழுது இருட்டாக இருக்கும். வாயிலே இருட்டாக இருந்தால் மூடவேண்டியது சரிதானே. புரொடக்ஷன் மேனேஜர் அறை இருட்டாக இருக்கும். போட்டிருக்கும் ட்யூப் லைட்டை மீறி இருள் தெரியும். சில அறைகள் பிரகாசமாக இருக்கும். அன்னையை இருட்டான இடங்களுக்கெல்லாம் அனுப்பியபின் இருட்டு பிரகாசமாக மாறியது.

சிறுவனுக்கு மாமா இறந்து விட்டார் என்ற சேதி வந்தது. சிறுவன் பக்தர் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவன். அவனுக்கு குறிப்பாக அன்னை நினைவே வராது. மாமா பக்தரில்லை. சாவுக்கு குடும்பத்து அனுமதியில்

மிக்சருக்குப் போட

பிஸ்கட்டுக்குப் பதிலாக சிப்ஸ்

ஒரு கிண்ணம் மைதா மாவில், ஒரு சிட்டிகை சோடா போடவும். கொஞ்சம் தண்ணீரில் சிறிதளவு சர்க்கரை போட்டு, அந்தத் தண்ணீரை மைதா மாவில் விட்டு கெட்டியாக பிசைந்து அப்பளம் இட்டு கட் செய்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க, திகட்டாமல், டால்டா இல்லாமல் எண்ணெய் சேர்க்காமல் சிப்ஸ் ரெடி.

- ரேவதி வாசுதேவன்





வற்றல் குழம்பு (காரக் குழம்பு) செய்யும்பொழுது, ஒரு துண்டு சுக்கு, ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு கைப்பிடி அளவு கருவேப்பிலை என யாவும் 2 பல் பூண்டு சேர்த்து அரைத்து, சேர்த்து இறக்கி, வெங்காய வடகத்தை நெய் விட்டு தாளித்துக் கொட்டினால் வத்தக் குழம்பினால் வீடே மணக்கும்.

– ஆர். பாலா

லாமல் போனான். அங்கு தாத்தாவைப் பார்த்தான். அன்னையை அவன் குடும்பம் ஏற்றுக் கொண்டபின் உறவினர்கள் விலகி விட்டனர். மாமாவும், தாத்தாவும் விலகி யவர்கள். சாவில் கலந்து கொண்டான். தாத் தாவை அவனுக்குப் பிடிக்கும். அவருடன் வெகு நேரம் பேசினான். பஸ் ஸ்டாண்டுக்குப் போய் பஸ் ஏற்றி விட்டு வந்தான். இரவு தூங்கப் போனான். கெட்ட சொப்பனம் வந் தது. சொப்பனத்தில் தான் இறந்து விட்ட தாகக் கண்டான். தன் உடலைக் கண்டான். கறுப்பாக இருந்தது. பயம் பிடித்து ஆட்டியது. உடலெல்லாம் வேர்த்து விட்டது. விழித்துக் கொண்டான். மீண்டும் படுக்கப் பயம். அடுத்த நாள் இரவு வருகிறது என்றாலே பயம் எழுந்தது. வீட்டிற்கு தன் நிலைமையைச் சொன்னான். அவன் படுக்கும் இடத்தை கழுவி விட்டு, சுத்தம் செய்து, சாம்பிராணி போடச் சொன்னார்கள். பையனுக்கு அன் னையை அனுப்பினார்கள். அவன் வலப் பக்கம் அன்னையும், இடப்பக்கம் ஸ்ரீ அரவிந் தரும் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து, இரு வரும் அவன் உடலில் இணைவதாக வீட்டில் கற்பனை செய்தார்கள். மறுநாள் அவன் எப்படித் தூங்கினான் என்று விசாரித்தார்கள். கனவில்லை, பயமில்லை, நிம்மதியாகத் தூங்கினேன் என்றான். அத்துடன் அதை மறந்து விட்டனர்.

அடுத்த நாள் அன்னையை அனுப்ப

வில்லை. கனவு வந்து பயங்கரம் குறைவாக இருந்தது. வீட்டிற்குச் சொன்னான். அன்றிரவு அவனைப் படுக்கப் போகுமுன் குளித்து விட்டு புதுத்துணியுடுத்தி, அறையை மிகவும் சுத்தம் செய்து, தலையணை, பெட்ஷீட் இவற்றை மாற்றி, சாம்பிராணி போட்டார்கள். பையன் தோள் மீது ஒரு பக்கம் அன்னையும் அடுத்த பக்கம் ஸ்ரீ அரவிந்தரும் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தார்கள். அதே போல் இரு கைகள் மார்பு, தொடைகளில் இருபுறமும் அவர்களை நிறுத்தி, அவர்கள் அவன் உடலில் நுழைந்து இணைவதாக வெகு நேரம் கற்பனை செய்து பிரார்த்தனையை 5 நாள் தொடரும் பொழுது கனவு வரவில்லை என்பதால் நிறுத்தினர்.

அடுத்த நாள் கனவு வந்தது. லேசாகப் பயங்கரமாக இருந்தது. அன்னையை அனுப்புதல் அதிக சக்தி வாய்ந்தது. ஆனால் சிறுவனுக்கு மாமா, தாத்தா மீது பற்றுள்ளவரை அன்னை சக்தி அழைத்தால் செயல்படும். நிறுத்தினால் செயல்படாது. சிறுவனை வீட்டிற்கு வரச் சொல்லி விசாரித்தார்கள்.

"மாமா வீட்டிற்குப் போவது சரி. தாத்தாவிடம் பிரியமாகப் பழக வேண்டும். அதனால் தான் தாத்தாவிடம் ஏராளமான பழம் வாங்கி அத்தைகளுக்கனுப்பினேன்" என்றான். பையனுக்கு உறவும், பிரியமும் தெரிகிறது. அதிலுள்ள ஆபத்தை அறிய முடியவில்லை.

"நீயே இது தவறு என உணர்ந்து மனதை மாற்றாதவரை கனவு நிற்காது. நாங்கள் அன்னையை தினமும் உனக்கு அனுப்ப முடியாது. மனதை மாற்றிக் கொள்" என்பதை அவனால் ஏற்க முடியவில்லை. வீட்டில் தூங்கினால் கனவு வருவதில்லை. அவன் ஊருக்குப் போனால் வருகிறது. பையன் வீட்டார் சொல்வதைப் பொருட்படுத்தவில்லை.

இறந்த பின் அது ஆத்மாதானே, எப்படி தொந்தரவு செய்யும் என சிறுவன் நினைக்கிறான். உடல் இறந்த பின் ஆத்மா விலகுகிறது. மூச்சு நிற்பதற்கு முன் ஓரிரு நாளுக்கு முன் ஆத்மாவுடலை விட்டு வெளியேறும். சில சமயங்களில் சில மணி நேரமுன்னும் வெளியேறும். பக்குவமானவர் உடனிருந்தால் அது தெரியும். ஆத்மா எவருக்கும் தொந்தரவு செய்யாது. உடலில் உயிர் பிரிந்த பின் ஆவி உடலை விட்டு வெளியேற 7 நாளாகும். அதனால்தான் அன்னை உடலை தகனம் செய்யக் கூடாது என்கிறார். உடலை அடக்கம் செய்வதே முறை என்பது அன்னை கருத்து.

பையன் எந்த விளக்கத்தையும் கேட்டுக்

கொள்ளவில்லை. கொஞ்ச நாள் வரைக்கும் அன்னையை அனுப்பினார்கள். கனவு நின்றது. பிறகு பல மாதங்கள் வரை அவனுக்கு உடல் நலம் குன்றினால் கனவு வந்தது.

நவம்பர் 17-ஆம் தேதி 1973 இல் ஒரு பெரிய ஜோதி உலகில் தோன்றி அனைவர் நெஞ்சிலும் நுழைந்ததை ஒரு பக்தர் கண்டார். அது உலகுக்கு அன்னை வழங்கும் அருள்.

நாமே அன்னையை ஒருவருக்கு அனுப்புதல் நாம் அன்னைக்கு செய்யும் ஆன்மீகச் சேவை.

பெரும்புயல் உருவாகி விட்டது. அதன் குறி பக்தர் ஊர்தான். கடலோடும் புயலின் மையமிருக்கிறது என அறிவிக்கப்பட்டது. இன்னும் சில மணி நேரத்தில் புயல் வீசும். 150 மைல் வேகத்தில் புயல் வீசும்.

பக்தர் அன்னையை புயலிடம் அனுப்ப நினைத்தார். இவர் அனுப்புமுன் அன்னை புயல் மண்டலத்தை நோக்கிப் போவதைக் கண்டார். புயலின் மையத்தை அன்னை உருவம் தொட்டது. மேலும் பக்தரால் அன்னையை கடலோரம் தமிழ்நாடு முழுவதும் அனுப்ப முடிந்தது. நிம்மதியாகத் தூங்கினார். மறுநாள் புயல் கடலோரத்தை விட்டகன்று 100 மைல் தூரத்திற்குப் போய் விட்டது என அறிக்கை கூறியது. புயல் வீசவில்லை. ஆனால் அகலவில்லை. இரண்டு நாள் ஆபத்து நீடித்தது. மூன்றாம் நாள் புயல் விலகியது.

எந்த பக்தரும் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் முறையிது. அன்னை வந்த சமயம் புதுவையில் வீசிய புயலில் 1000 பேர் இறந்தனர். "அன்னை புதுவையில் நெடுநாள் தங்கியபின், புயலின் கடுமை சிறிது சிறிதாகக் குறைந்தது. இப்பொழுதெல்லாம் புயல் வீசுவதில்லை" என்று ஸ்ரீ அரவிந்தருடன் வந்த சாதகர் கூறினார்.

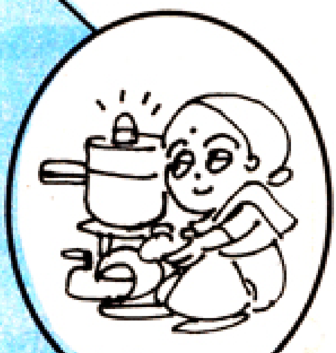
புயல் வீசும் பொழுது அடிக்கும் காற்று உடலில் சில எனப் படும். அன்னை, "என் உடலை அக்காற்று கொதிக்கும் சிவந்த ஆணிகளாகக் குத்துகின்றன" என்பார். புயல், வெள்ளம், பூகம்பம், எரிமலை வெடிப்பது என்பவை இயற்கை சோம்பேறியான மனிதனை தட்டி எழுப்பும் வகைகள் என அன்னை கூறுகிறார். அன்னை சக்தியை அன்னையின் உருவமாக அப்புயலுக்கு அனுப்பினால், அதுவும் அடங்குகிறது.

சேவைகளில் சிறந்தது, நாம் மனம் மாறி அன்னைக்குகந்தவராவது. அதன் உச்சகட்டம் யோகம், குறைந்தபட்ச பலன் அதிர்ஷ்டம் பெறுவது. அதற்கும் அடுத்தாற்போல் சேவை பல நிலைகளிலுள்ளது.

* அன்னையின் வேலை நடக்குமிடத்தில் வேலையை சேவையாக ஏற்பது.
* அன்னையை பிறருக்கு அறிமுகப்படுத்துவது.
* அன்னையின் வரலாறு, கோட்பாடு பிறர் அறிய உதவுவது.
* அன்னையை ஒருவருக்கு அனுப்புவது.
* அன்னையை நினைப்பதே சேவை.
* பிறருக்காக இனிமையாக நினைப்பது சிறந்த சேவை.

வெஜிடபிள் பிரியாணி, ப்ரைட் ரைஸ் போன்றவை செய்யும் பொழுது, 1 பீட்ரூட்டை குக்கரில் தனியாக வேக வைத்து எடுத்து, பிரியாணி ரெடியானவுடன் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு கலந்து பாருங்கள். பிரியாணி அல்லது ப்ரைட் ரைஸ் அழகான கலரில் இருக்கும். மற்ற காய்களுடன் பீட்ரூட்டையும் சேர்த்துப் போட்டுச் செய்தால், அதன் கலர், மாறி விடுவதுடன், பிரியாணியின் நிறமும் மாறி விடும். பீட்ரூட்டை இதுபோல் கடைசியில் சேர்ப்பதால், சுவையும் கூட கூடுதலாக இருக்கும்.

— ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.




அழகுக்கு மறுபெயர் —
பெண்ணா ?
ஆம் என்பதுதான் உண்மை.
இதை மறுத்தால் தர்மதேவதை மன்னிக்கவே மாட்டாள். இந்த பேருண்மைக்கு ஒரு முக்கிய காரணம் புதிய ஃபெம் பெர்ஃப்யூம்டு ப்ளூ ப்ளீச். இது இருக்கும் வரையில் பெண்கள் அழகாக இருப்பது உறுதி. மன அழகோடு புற அழகும் இதனால் சிறந்து விளங்கும்.
புதிய ஃபெம் பெர்ஃப்யூம்டு ப்ளூ ப்ளீச் ஆழமாகச் சென்று முடியின் வேர் வரை ப்ளீச் செய்யும். சிகப்பழகு நீண்ட நாட்கள் இருக்கும்.
புதிய ஃபெம் பெர்ஃப்யூம்டு ப்ளூ ப்ளீச் சரியான தேர்வு, எப்பொழுதும்.
PERFUMED
fem
நின்று தெரியும் சிகப்பழகு.
MIDC, -422 010.

தீபாவளி ஸ்பெஷல்



மோஹன் தால்

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1 கிலோ,
சர்க்கரை - 1½ கிலோ,
நெய் - 250 கிராம்,
பாதாம் பருப்பு - 6,
முந்திரிப் பருப்பு - 6,
சாரைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பால் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

கடலை மாவில் சிறிது நெய், 2 டேபிள் ஸ்பூன் பால் ஊற்றிக் கலந்து அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

வாணலியில் மொத்த நெய்யை ஊற்றி ஊறவைத்த மாவைப் போட்டு பொன்னிறத்தில் வறுக்கவும்.



பின்பு சர்க்கரை சிறிது, தண்ணீர் கலந்து பாகு செய்யவும். அதில் வறுத்த மாவைப் போட்டு ஒரே பக்கமாகத் திருப்பிக் கிளறி பதமாக சுருண்டு வந்ததும் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி வில்லைகள் செய்யவும்.

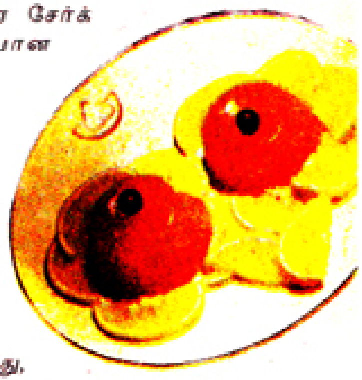
பாதாம் கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை - 5 டேபிள் ஸ்பூன்,
கசகசா - 5 டேபிள் ஸ்பூன்,
அரிசி - 5 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - ½ லிட்டர்,
பாதாம் பருப்பு - 10,
ஏலக்காய் - 5,
சர்க்கரை - தேவையானது.

செய்முறை :

கோதுமை, கசகசா, அரிசி, பாதாம் பருப்பு இவற்றை 5, 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பாலைக் கலந்து கொதிக்க விடவும். சர்க்கரை சேர்க்கவும். சுவையான பாயஸம் ரெடி.



மிக்ஸட் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

காரட் - 250 கிராம்,
பீட்ரூட் -1 சிறியது,
தக்காளி - 2 பெரியது,
ஆப்பிள் - 1,
சர்க்கரை - 250 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம்,
சாரைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பால் - ½ லிட்டர்,
நெய் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

காரட், பீட்ரூட் இவற்றை தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். தக்காளி, ஆப்பிள் இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி சூடானதும், அதில் காரட், பீட்ரூட் துருவலைப் போட்டுக் கிளறி, அடுப்பை மிதப்படுத்தி ஒரு தட்டால் மூடவும். 5 நிமிடங்களில் வெந்து விடும். அதில் ஆப்பிள், தக்காளியையும் போட்டு நன்கு கிளறவும். பின்பு பாலையும் ஊற்றி கைவிடாமல் கிளறவும்.

எல்லாம் கலந்து கெட்டியான பிறகு சர்க்கரையையும் போட்டுக் கிளறக் கிளற நெய் பிரிய ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது கீழே இறக்கி சாரைப்



பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு இவற்றை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவும். ஏலக்காயையும் பொடி செய்து போடவும். இந்த அல்வாவை பார்க்கும் பொழுதே சாப்பிடத் தோன்றுவதோடு புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவையைக் கொடுக்கும்.

– பிரபா டாக்கர்.

ராகி மிக்ஸட் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

கேழ்வரகு – 200 கிராம்,
சர்க்கரை – 1 கிலோ,
நெய் – 200 கிராம்,
கோவா (சர்க்கரை போடாதது) – 200 கிராம்,
பப்பாளிப் பழம் (தோல் விதை நீக்கி மசித்தது) – 1½ கப்,
காரட் துருவியது – 1 கப்,
உருளைக் கிழங்கு – 2 (பெரியது),
தேங்காய்ப் பால் (திக்காக) – 1 கப்,
பாதம் – 10,
முந்திரி – 50 கிராம்,
ஏலக்காய் – 10,
எலுமிச்சம் பழம் – 1,
கேசரிப் பவுடர், சிட்டிகை உப்பு.

செய்முறை :

முதலில் கேழ்வரகை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து கல் அரித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின் கிரைண்டரில் நன்றாக தாராளமாக நீர் விட்டு நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். நீர்க்கக் கரைத்துக் கொண்டு ஒரு சல்லடையில் இரண்டு முறை வடிகட்டித் தோல் நீக்கி திக்கான பாலாக எடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு சிட்டிகை உப்புப் போட்டு ஒரு மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். பாதாம் பருப்பை ஊற வைத்துத் தோல் நீக்கி விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்துத் தோல் உரித்து மசித்து வைக்கவும். காரட் துருவலை ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு லேசாக வதக்கித் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரை கப் சர்க்கரையை ஒரு சிறிய அடிகனமான வாணலியில் போட்டு கொஞ்சமாக ஜலம் விட்டு அடுப்பில் வைத்து பாகு முற்றி வரும் பொழுது அதில் முந்திரியில் பாதி அளவை (20 கிராம்) ஒடித்து வைத்திருந்து போட்டு சிறிது நேரம் கிளறவும். பின்னர் ஒரு தட்டில் கொட்டிப் பரத்தி ஆறவிடவும். ஆறினதும் சிறிய மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு நைஸாகப் பொடி பண்ணிக் கொள்ளவும். இந்தப் பவுடரில் பாதி அளவு எடுத்து நாம் அல்வா கிண்டியபின் கொட்ட இருக்கும் ட்ரேயில் நெய் தடவி அதன் மேல் கேக் டின்னை டஸ்ட் பண்ணுவது போல தூவி வைக்கவும். பெரிய கண் உள்ள ஜூஸ் வடிகட்டி இருந்தால் அதில் போட்டு சலித்தாற் போல் எல்லாப் பக்கமும் சமமாகத் தூவலாம்.

அடுப்பில் அடிகனமான அல்லது குக்கர் பேனை (ஆழமானது) வைத்து மீதமுள்ள சர்க்கரை (4½ கப்)யைப் போட்டு ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு அது கரைந்ததும் ரெடியாக வைத்திருக்கும் கேப்பைப் பாலை விட்டு கலர் பவுடர் வேண்டிய அளவு சேர்த்து நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். மாவு கொஞ்சம் வெந்தவுடன் வதக்கி வைத்துள்ள காரட் துருவல், பாதாம் விழுது இரண்டையும் சேர்த்து சிறிது நெய் விட்டுக் கைவிடாமல் அடிப்பிடிக்காமல் கிண்டவும். பின்னர் மசித்த உருளைக் கிழங்கு விழுதைத் தேங்காய்ப் பாலில் கரைத்துச் சேர்க்கவும். கடைசியாக பப்பாளி, கோவா இரண்டையும் சேர்த்து மீதமுள்ள நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு நன்கு சுருண்டு அல்வா பதம் வரும் வரை கிண்டவும்.

இது மற்ற அல்வாக்களைப் போலக் கிண்டுவதற்குக் கஷ்டமாக இருக்காது. ஜாஸ்தி பிசுக்கென்று இல்லாமல் சீக்கிரமே பதமாகி விடும். இறக்கும் முன் ஒரு எலுமிச்சையின் சாற்றை விட்டுக் கிளறி ஏலப் பொடியையும் போட்டுக் கிளறவும். நாம் ஏற்கெனவே சர்க்கரை, முந்திரிப் பொடி தூவி வைத்திருக்கும் ட்ரேயில் கொட்டிப் பரத்தி சூடாக இருக்கும்போதே மீதமுள்ள முந்திரி, சர்க்கரைப் பவுடரை மேலே தூவி ஆறினதும் துண்டுகள் போடவும். பின் ஒவ்வொரு துண்டிலும் நெய்யில் வறுத்த முழு முந்திரி

1 கிலோ புழுங்கல் அரிசி, கால் கிலோ பொட்டுக் கடலை, 10 மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றை மில்லில் அரைத்து வந்து நெய் (அ) டால்டா கலந்து பிசைந்து நாடா தேன்குழல் அச்சில் பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால் மிகவும் ருசியாகவும், கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.

– வி. சரோஜா



யைப் பதித்து அலங்கரிக்கவும்.

– வி. சங்கரி.

ரங்கோலி சோமாசி

தேவையான பொருட்கள் :

அ) மைதா அல்லது பேணி ரவை – 3 கப், பம்பாய் ரவை – 6 தேக்கரண்டி. உப்புத் தூள் சிட்டிகை, பச்சை, ஆரஞ்சு வண்ணங்கள் (ஃபுட் கலர்ஸ்) சில துளிகள்.

ஆ) கடலை மாவு – ½ கப், இனிப்பில்லாத கோவா – 100 கிராம், பொடி செய்த சர்க்கரை – ¾ கப், பொடி செய்த முந்திரி – 2 மேசைக்கரண்டி, கொப்பரைத் துருவல் – 2 மேசைக்கரண்டி, நெய் – 1 மேசைக்கரண்டி, உப்பு – 1 துளி.

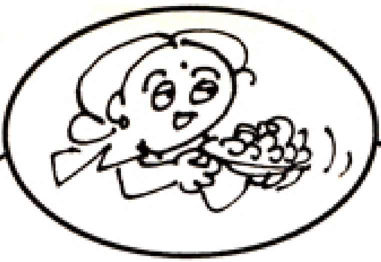
டால்டா, பொரிக்க எண்ணெய், சிறிது மைதா அல்லது அரிசி மாவு.

செய்முறை :

பேணி ரவையை லேசாக உப்பு ஜலம் தெளித்து பிசறி (மைதா என்றால் பம்பாய் ரவையைக் கலந்து பிசிறவும்) மூன்று சம பாகங்களாகப் பிரிக்கவும்.

ஒன்றில் பச்சை, இன்னொன்றில் ஆரஞ்சு கலர் கலந்து தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். மூன்றாவது பகுதியை கலர் இல்லாமல் தண்ணீர் விட்டுப் பிசையவும். ஈரத் துணியால் அரை மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

கடலை மாவை நெய் விட்டு மிதமான சூட்டில் பச்சை வாசனை போக காந்தாமல் வறுத்து தாம்பாளத்தில் கொட்டி, கோ...



மைசூர் பருப்பு என்று சொல்லும் சிறிய ஆரஞ்சுக் கலர் துவரம் பருப்பை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து மிக்ஸரில் கலக்கலாம். சுவையும், கலரும் நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

வெட்டிய பகுதி மேல்புறம் இருக்கும்படி வைத்து அழுத்தி தட்டையாக்கி –

மெல்லிய பூரிகளாக இட்டு –

நடுவில் தயாரித்த பூரணத்தில், பூரி கொள்ளுமளவு வைத்து மடித்து பிரியாமல் ஓரங்களை அழுத்தி,

சோமாசிக் கரண்டியால் அழகாக ஓரத்தை வெட்டி எண்ணெய் அல்லது டால்டாவில் இருபுறமும் பொன்வண்ணமாகும்படி பொரித்தெடுக்கவும். மீதி அப்பளங்களையும் இதே போல் செய்க.

பொரித்ததை தாம்பாளத்தின் ஓரத்தில் (ஆறும் வரை) நிறுத்தினாற்போல வைக்கவும். இதனால் ஆறியபின் இதழ் இதழாக சாப்பிடும்போது பிரியும்.)

சோமாசியின் உருவத்தில் பதிர்பேணியின் மொறுமொறுப்புடன் –

எண்ணெய் அல்லது டால்டாவில


"என் வயது 32...
பார்த்தால் நம்ப
முடியவில்லை அல்லவா!"

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts- PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும் சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Mictied Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, ஒழுங்கான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

ஆண் உயிரணு குறைபாடுகள்

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு. இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம்.

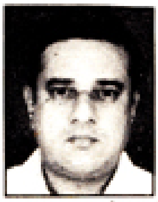
மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, பவுந்தரம், நீரடைப்பு, (Prostrate), கல்லடைப்பு Hepatitis தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சில்வகை புற்று நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

தீராத இடுப்பு - கழுத்து - தோள் - மூட்டு வலி?

"சிகிச்சைக்காக அமெரிக்கா போக இருந்தேன். ஆனால் இங்கேயே சுகம் கிடைத்து விட்டது!"



- திரு. மோகன், (வயது 45)
எண் 3, ரத்தினதாஸ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-33.

இவருக்கு சில ஆண்டுகளாக கழுத்து, தோள், மூட்டுகளில் கடும் வலி (Cervical Spondylitis), கைகளை உயர்த்த முடியாதபடி, தோள்களில் வலி, கழுத்து வலியினால் இரவு தூங்கவே முடிவதில்லை! பிரபலமான பல நவீன மருத்துவர்களிடமும், Traction மற்றும் பல வகை மருத்துவ சிகிச்சை செய்தும், கொஞ்சமும் குணமில்லை. "கழுத்து எலும்பு ஆபரேஷன்தான் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு பிரபல மருத்துவர் கூறிவிட்டார். அமெரிக்காவில் இருக்கும் என் சகோதரன் மூலம் அங்கு சிகிச்சைக்கும் ஏற்பாடு செய்துவிட்டேன். ஆனால் டாக்டர் எஸ். ஜெயராம் அவர்களின் சிகிச்சையில் இங்கேயே முழு குணம் கிடைத்துவிட்டது" என்கிறார் இவர்.

இதுபோல் கைவிடப்பட்ட பலர் குணம் பெற்று வருகிறார்கள். கழுத்து எலும்பில் C4 to C7 மற்றும் Lumbar Vertebrae-வின் குறிப்பாக இணைப்பு எலும்புகள் தேய்வு (Degenerative Changes), கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis), இடுப்பு முறிவது போல் வலி (Lumbago), இடுப்பு முதல் தொடை, கால் நரம்புகள் இழுப்பது, குடைவது போன்ற வலி (Sciatica) மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, (Synovitis, Arthritis) கால்களில் மதமதப்பு, Toilet-ல் உட்கார்ந்து எழுவதில் மிகுந்த கஷ்டம், கைகளை உயர்த்த, கால்களை நீட்டி மடக்க முடியாமை, பாதங்களில் வீக்கம், இளம் வயதிலேயே கால்கள் செயலற்றுப் போவது போன்ற எலும்பு - நரம்பியல் வாத நோய்களுக்கு அபூர்வமான குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இவைகளுக்கெல்லாம் வெறும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு காலத்தை கடத்துவது தவறு. Physio-therapy / Plastry / Oil Massage சிகிச்சைகளில் ஓரளவே குணம் பெற்றவர்களும் எமது குரு மருந்து சிகிச்சையில் குணம் பெறமுடியும்.

பெண் மருத்துவர் உண்டு.



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

டாக்டரை மதுரை, திருச்சி, கோவை, சேலம், ஈரோடு மற்றும் பெங்களூரில் சந்திக்க விரும்புபவர்கள் முழு நோய் விபரங்களுடன் சென்னை மருத்துவமனைக்குத் தொடர்பு கொண்டு முன்பதிவு பெற்றுதான் வரவேண்டும்.

4-10-98 ஞாயிறு இரவு 9.30-க்கு ராஜ் டி.வியில் சிக்கலான சில மூளை நரம்பியல் நோய்களுக்கு சிகிச்சைப் பற்றிய எமது சிறப்பு பேட்டியைக் காணலாம்.



150 கிராம் கடலை பருப்பை வேகவைத்து அதனுடன் கால் கிலோ வெல்லம், 1 மூடி தேங்காய், சிறிதளவு ஏலக்காய் முதலியவற்றை மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துப் பாயசம் செய்தால் வித்தியாசமான சுவை யுடன் இருக்கும்.

- எம். ரேவதி

டாம்தர ருசியுடனும் அமைந்து விடுகிறது. பட்சணம் செய்யும் போது கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளை மேற்கொண்டால் பட்சணம் கால் வாராமல் ருசியாக அமையும் என்பதில் சந்தேக மென்ன...?

பட்சணம் செய்யும் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய முறைகள் சில பார்ப்போமா...?

குஞ்சாலாடு : கடலை மாவு கரைத்து ஜாரணியில் சூடான எண்ணெயில் தேய்க்க வும். இதற்கு அரிசி மாவோ சோடா உப்போ சேர்க்கக் கூடாது.

காராபூந்தி : பூந் (Drop) என்ற ஹிந்தி மொழியில் இருந்து பெறப்பட்டது பூந்தி. இதைத் தயாரிக்கும் போது அரிசி மாவும் சோடா உப்பும் சேர்த்து ஜாரணியில் தேய்க்க நன்கு குண்டு குண்டாக பூந்தி வரும்.

ஜாங்கிரி : ஜாங்கிரிக்கு உ. பருப்பு ஊற விடுகையில் 200 கிராம் கு. உ. பருப்பிற்கு 50 கிராம் அரிசி சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு பந்து போல் அரைத்து (அரைத்த விழுது நீரில் போட்டால் மிதக்கும். இதுதான் சரியான பதமான மாவு ஜாங்கிரி பிழிய) துணியில் போட்டு சூடான எண்ணெயில் பிழியவும்.

கேக் : கேக் வகைகளுக்கு மைதாவை அப்படியே உபயோகிக்கலாம். வறுத்தால் மொறுமொறுப்பு அதிகமாகி கேக் 'மெத்' ஆக வராது.

மைதாவில் செய்யும் காஜா, நொக்கல், பாதுஷா முதலியவற்றை எண்ணெயில் பொரித்து ஆற விட்டுதான் சர்க்கரைப் பாகில் முக்கி எடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பாகின் சூடும், இவற்றின் சூடும் சேர்ந்து பட்சணம் நொந்தாற்போல் ஆகிவிடும்.

குலாப்ஜாமூன், லட்டு, பூந்தி மற்றும் ஜிலேபி ஜாங்கிரி வகைகளை மட்டுமே சூடான பாகில் போட அவை பாகை, உள் வாங்கிக் கொள்ளும்.

அதிரசம் அதிரசமாக வர அரிசியைக் களைந்து மிஷினில் அரைக்கும் போது 1 கிலோவிற்கு 2 டீஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு வறுத்துச் சேர்க்க அதிரசம் மெல்லிய மேல் தோலுடன் மெத்தென்று வரும்.

கார வகை பட்சணங்களுக்கு அரிசியை ஊறவிடாமல் களைந்து அரைக்கவும். ஊறி னால் பட்சணம் பாட்டி புடவை போல் சிவந்து விடும்.

முந்திரியையும், பாதாம் பருப்பையும், கோதுமையையும் வெந்நீரில் ஊறவிட இலகு வாக அரைபடும். நமக்கு டென்ஷனும் நேர மும் மிச்சம்.

சோமாசி செய்ய ரவையை மூழுக்க மூழுக்க எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைய எத் தனை நாட்கள் ஆனாலும் சோமாசி நமுக் கவே செய்யாது.

மைதா சிப்ஸ், சோமாசி, மைதா காஜா விற்கு சிலர் கோதுமை மாவை மேல் மாவாக பயன்படுத்துவர். இதனால் பட்சணம் சிவந்து விடும். மேல் மாவாக எதற்குமே மைதாவைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

தீபாவளி பட்சணம் பட்டு, பட்டாக பட்டாசுகளுடன் இனியதாய் அமைய வாழ்த்துக்கள்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

கோக்கோ கேக் :

தேவையான பொருட்கள் :

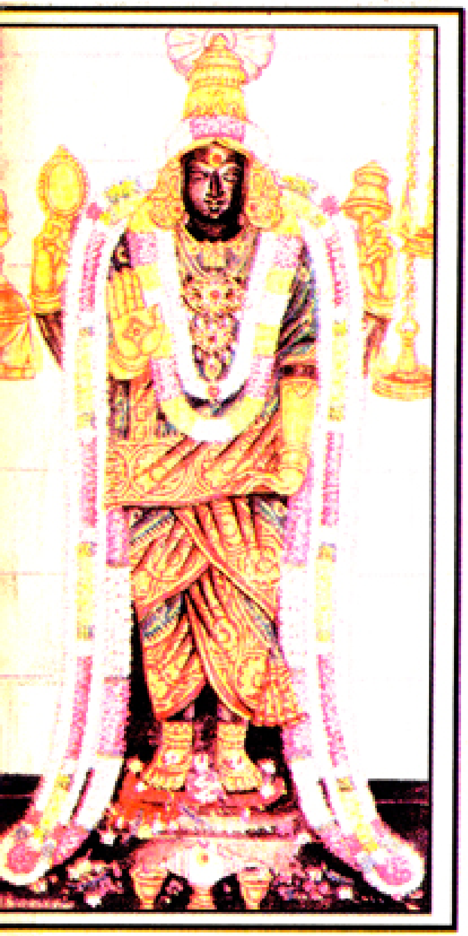
மில்க் மெய்ட் – 1 டின்,
சர்க்கரை – 3 டம்ளர்,
பால்கோவா – ½ கிலோ, (சர்க்கரை சேர்க்காத கோவா)
வெண்ணெய் – ½ கிலோ,
கோக்கோ பவுடர் – 6 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

வெண்ணெயைத் தவிர மற்ற அனைத்து சாமான்களையும் ஒன்றாகப் போட்டு ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். கலவை கொப்பளிக்க ஆரம்பித் ததும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெண்ணெய் சேர்த்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். எல்லா வெண்ணெயையும் போட்டு முடிந் ததும் கலவை கெட்டியாகி (சிம்மில் வைத்த படியே கிளறவும்) ஓரம் விட்டு வந்ததும், ஒரு தட்டில் நெய் தடவி அதில் கொட்டி ஆறிய தும் துண்டு போட்டு பரிமாறவும். இந்த ஸ்வீட் ஒரு வாரம் ஆனாலும் கெட்டுப் போகாது. அலங்கரிக்க சில்வர் ரேக் போட்டு ஒட்டி வெட்டலாம்.

– பானுமதி சந்தானகிருஷ்ணன்.

எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா...



“மட்டிட்ட
குழலார் சுழலில்
வலைப்
பட்டிட்டு மயங்கிப்
பிரியாது நீர்
கட்டிட்ட
வினைபோகக் கருவிலி
கொட்டிட்டை
யுறைவான் கழல்
கூடுமே”

என்று அப்பர் 'கருவிலி' தலத்தின் சிறப்பைப் பாடியுள்ளார். கும்பகோணத்திலிருந்து இருபது கிலோ மீட்டர் தொலைவில், திருவீழிமிழலைக்குப் பத்து கிலோ மீட்டர் மேற்கே அமைந்திருக்கும் காவிரியின் தென்கரையிலுள்ள 63வது தலம் இது. கொட்டிட்டை என்பது இதற்குள்ள மற்றொரு பெயராகும். 'கருவிலி' என்பதே நாளடைவில் மருவி 'கருவேலி' என்றாயிற்று.

இங்குள்ள மூலவர் சர்குணேஸ்வரர். அம்பாள் – சர்வாங்கநாயகி அல்லது சர்வாங்க சுந்தரி. இந்த இருவருடைய உருவ அமைப்பின் அழகையும் சொல்லி மாளாது. அழகு அமைதியும் அன்பும் நிறைந்திருக்கும் திருமேனியில் வியக்க வைக்கும் கம்பீரம் குடிகொண்டுள்ளது. அதிலும், சர்வாங்க சுந்தரியாக மின்னும் அன்னையைக் கண்டவுடனேயே தீமைகள் அகன்றோடி துன்பங்கள் நீங்கிய நிம்மதியுணர்வை பெற்றுவிடுவோம். அதனால்தானோ என்னவோ, அவள் இருக்கும் இடம் 'திவ்விய சந்நிதானம்' என்றே வழங்கப்படுகிறது.

ஆயிரம் வருடங்களுக்கு மேலான பெருமையும் பழமையும் கொண்ட இத் திருக் கோயிலிலுள்ள கல்வெட்டுக்கள், சோழர் வளர்த்த சிறப்பை உரைக்கின்றன. இங்கே வெட்டவெளியாகக் கிடக்கும் இடம், இது மிகப் பெரிய கோயிலாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்று காட்டுகிறது.

'கருவிலி' என்பதை கரு + இலி என்று பிரிக்கலாம். மறு பிறவி இல்லாதவன் என்று இதற்குப் பொருள். கோயிலுக்கு எதிரே உள்ளது 'எமதீர்த்தம்'. இதில் நீராடி, சர்குணேஸ்வரரை வழிபட்டால், பிறவிப் பிணி நீங்கி மோட்சம் கிட்டும் என்பது உறுதி. சர்குணன் என்ற மன்னன், பிறவிப் பிணி நீங்கும் பொருட்டு, நாள்தோறும் வழிபட்டு வர, இக்கோயிலுக்கு 'சற்குணேசுவரபுரம்' என்றும் இறைவனுக்கு, 'சர்குணேசுவரர்' என்ற பெயரும் வந்தது என்பர். சர்குண மன்னனால் திருப்பணி செய்யப்பட்டதோடு, இந்திரன் வழிபட்டுப் பேறு பெற்ற தலமும் இதுவே.

கொடுகொட்டி

'கொட்டிட்டை' என்ற பெயர் 'கொடுகொட்டி' என்பதிலிருந்து வந்ததாகக் கூறுவர். 'கொடுகொட்டி' என்பது சிவபிரானின்



பல்வேறு திருநடனங்களுள் ஒன்று. தாம் மிக மகிழ்ந்த வேளைகளில் இந்த நடனத்தை ஆடுவாராம் ஈசன். திரிபுராந்தகர்களைத் தம் புன்னகையால் எரித்தவுடன், தீப்பற்றி எரிவதைக் கண்டார் இறைவன். வெற்றி கிடைத்தவுடன் பூரித்து ஆரவாரிப்பது இயல்புதானே! களிப்பு நிரம்பிட

ஆடினார். அவ்வாறு ஆடிய ஆட்டமே கொடிகொட்டியாகும். கொடிகொட்டி ஆடிய திருத்தலமே கொட்டிட்டை ஆயிற்று என்பர்.

தக்க யாகத்தின் போது, பெருஞ்சினம் கொண்ட சிவபெருமான், உருத்திர தாண்டவம் ஆடிய இடம் 'கருவிலி' என்றும் கருதப்படுகிறது.

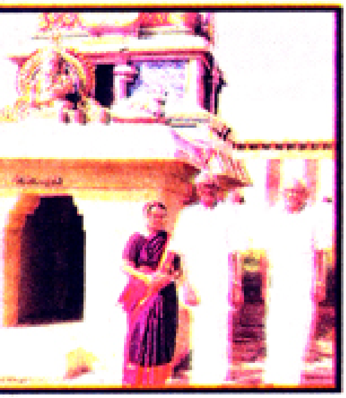
இந்திரனும், தேவர்களும், உருத்திர கணங்களும் வழிபட்டு அருள் பெற்ற தலம் இது. மகாபலி சக்கரவர்த்தி முக்தி பெற்ற தலமும் இதுவே.

இராசேந்திரச் சோழனால் கட்டப்பட்டு, பிற்காலச் சோழ மன்னர்களால் திருப்பணி செய்யப்பட்டுப் பராமரிக்கப்பட்ட இத் திருக்கோயிலின் விக்கிரகங்கள் காண்போரை அழகில் மயக்குபவை. அதிலும், நர்த்தன விநாயகர், அர்த்தநாரீஸ்வரர், தக்ஷிணாமூர்த்தி, பைரவர், பாலசுப்பிரமணியன் விக்கிரங்கள் மிகச் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.



வியக்கவைக்கும் கல்வெட்டுச் செய்திகள்

மிகுந்த பழமையும், பல்வேறு சிறப்பம்சங்களும் நிரம்பிய சர்குணேஸ்வரத்தின் பெருமை உலகிற்கு உணர்த்தும் வண்ணம் பல்வேறு செய்திகள் கிடைத்துள்ளன. டாக்டர். மா. இராசமாணிக்கனார் ஆய்வு மையம், கோயிலிலுள்ள கல்வெட்டுக்கள் கூறும் அரிய செய்திகளை வெளியிட்டு நம்மை வியக்கச் செய்துள்ளது.



சோழர் காலத்தில், பெண்கள் சிலைகளைக் கோயிலுக்கு அளித்ததாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. 'உத்தமச் சோழி' என்ற பெண், நந்திகேவரர் திருமேனி வழங்கியதாகவும், புற்றிடங்கொண்டாள் முழுகவித்தாள்' என்ற பெண், திருநாவுக்கரசர் திருமேனி வழங்கியதாகவும் கல்வெட்டுக்கள் உரைக்கின்றன. அதே போல, சேதிராயன் குடும்ப அரசி ஒருத்தி, பள்ளியறை நாச்சியார் உருவத்தை அளித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இங்கு வீற்றிருக்கும் இறைவன் முன்பு, 'பசிதாங்கீசுவரர்' என்ற திருப்பெயரில் விளங்கினார் என்றும், கோயில் மடைப்பள்ளியிலிருந்த மிதுநத்தரையன் என்பவர், இரண்டாம் ராசராசன் காலத்தில் 'ராஜராஜவிடங்கர்' என்ற பெயரில் சிவலிங்கமொன்றை எழுந்தருளுவித்தார் என்றும் கல்வெட்டுக்கள் உரைக்கின்றன.

நம் அருகில் இறைவன் எங்கு கோயில் கொண்டுள்ளானோ அங்கு சென்று வழிபட்டு கடமையை முடித்துக் கொள்ளும் இருபதாம் நூற்றாண்டினரான நமக்கு, இந்தப் பழமையும் பெருமையும், அக்காலத்தவரிடமிருந்த ஆன்மீக ஈடுபாடும் வியப்பைத்தானே அளிக்கிறது! நாட்டுப் பண்போடு கோயில்களை வளர்க்கும் பணியையும் எவ்வளவு ஆர்வத்தோடும் பக்தியோடும் மன்னர் முதல் எளியோர் வரை செய்திருக்கிறார்கள்.

கும்பாபிஷேகம்

சொற்களுக்குள் அடக்கிட இயலாத பெருமைகளையுடைய சர்குணேஸ்வரர் திருக்கோயில் கும்பாபிஷேகம் சென்ற வருடம் வெகு விமரிசையாக நடந்தேறியது. சர்குணேஸ்வரரும் சர்வாங்கநாயகியும் அழகும் கம்பீரமும் பொங்க வீற்றிருக்க, கோயில் புதுப்பொலிவுடன் மின்னுகிறது. பழமையின் பெருமையை உலகத்தவர் அறியும் வகையில் கோயில் மேம்பாட்டில் கவனம் செலுத்தி, கும்பாபிஷேகத்தை மிகச் சிறப்பாக

சர்குணேஸ்வரா!



நடத்தியுள்ளனர் பெல் நிறுவனத்தின் முன்னாள் பொது மேலாளர் வெ. கிருஷ்ண மூர்த்தியும், அவர் சகோதரர் வைத்தியநாத னும் மற்றும் ஸ்ரீ சர்குணேஸ்வர ஸ்வாமி, திருக்கோயில நிர்வாக் குழுவினரும்.

ஓர் அதிசயம்

கோயில் கும்பாபிஷேகம் முடிந்து மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு பெரும் அதிசயம் நடந்ததாக ஊர் மக்கள் கூறுகின்றனர். அது, நம்மையும் ஆச்சரியப்பட வைக்கிறது. அம் பாள் சன்னிதிக்கு எதிரே அரை கிலோ மீட்டர் தொலைவில், முள், சேறு, தண்ணீர், பயிர் விளையும் நிலத்தில், பூமியிலிருந்து 3 அடிக்கு மேல், கிழக்கிலிருந்து மேற்கே ஒரு ஜோதி நடந்து கொண்டே வந்ததாம். அவ்வப் போது மறைந்தும் தெரிந்தும் வந்த இந்த ஒளியை ஆயிரக்கணக்கானோர் கண்டு மெய் சிலிர்த்துள்ளனர். அது என்னவென்று அறிய விரும்பி கிராமத்து இளைஞர்கள் நால்வர், ஜோதி தெரியும் பாதையில் பதுங்கியிருந்து கவனிக்க, தனித்தனியே இருந்த அவர் களில் ஒருவர் முன், சுமார் 50 அடி தூரத்தில் திடீரென்று வெளிச்சம் தெரிய, பயந்து ஓடி கிராமத்திற்குள் புகுந்து விட்டனர். இந்த ஒளி, சிதில மடைந்த தன் கோயிலுக்குப் புத்தொளி யும் பொலிவும் தந்த மகிழ்ச்சியில், அம்பிகை ஆனந்த வெள்ளத்தில கிராமத்தைச் சுற்றி வருவதாகவே கருதப்படுகிறது. ஜூன் முதல் அக்டோ பர் வரை தெரிந்த இந்த ஜோதியால் யாருக்கும் எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை. இறைவனும் தேவியும் நிகழ்த்தும் திருவிளையாடல்களைக் கலியுகம் காணத் தொடங்கி விட்டதோ என்றே எண்ணத் தோன்றுகிறது.

நித்திய பூஜை திட்டம்

உலகை ஆளும் இறைவனுக்கும் அவன் தேவிக்கும், அவர் மகிழும் வண்ணம் திருக்கோயிலை மனித ஆற்றலால் இயன்ற அளவில் புதுப்பித்துத் தந்தாயிற்று. தந்தையையும் தாயையும் போற்றிப் பாடி, துதிப்பது குழந்தைகளாகிய நம் கடமையல்லவா! இடைவிடாத தினப்படி பூஜையான 'நித்திய பூஜையும்', சிறந்த நாட்களில் நடத்தப்படும் 'நைமித்திகப் பூஜை'யும் நல்லபடி நடக்க, பக்தகோடிகளை அன்புடன் அழைக்கிறது. ஸ்ரீ சர் குணேஸ்வர ஸ்வாமி திருக்கோயில் நிர்வாகக் குழு.

தடையின்றி நித்திய நைமித்திக வழிபாடுகள் நடக்க வழிசெய்யும் புதிய திட்டமொன்றைக் குழுவினர் அறிமுகப் படுத்தியுள்ளனர். ரூ. 3000/- மூலதனமாகக் கட்டி விட்டால் போதும். ஆண்டுதோறும், நாம் குறிப்பிடும் ஒரு நாளில், நமக்கென வழிபாடு நடத்திப் பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும். நட்சத்திரம், கோத்திரம் ஆகியவற்றையும் குறிப்பிட வேண்டும். இது வாழ்நாள் முழுதும் தொடரும் பெரும்பேறா கும். அழியாப் புகழும், பழமையுமுடைய கோயிலின் சிறப்பைப் பாதுகாக்க இத்தகைய சீரிய முயற்சியில் இறங்கியுள்ளனர் நிர்வாக் குழு தலைவர் வி. வைத்தியநாதன், துணைத் தலைவர் கே. சந்திரா, ஜி. மதிவண்ணன், ஆர். ராஜப்பா, கே. ஜெயகர் மற்றும் இதர குழு உறுப்பினர்கள். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி - ஸ்ரீ சர்குணேஸ்வரா ஸ்வாமி கோயில் மானேஜ்மெண்ட் கமிட்டி, 6-ஏ வாரன் ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

தொகுப்பு : **மு. சுப்புலட்சுமி**



கேரளத்து தீபாவளி

சாதி மதம் இவற்றின் பெயரால் நம் நாட்டில் சிறிது காலமாக நடந்து வரும் வன்முறைச் செயல்களால் நாடே வேதனையால் மனம் கலங்கி நிற்கின்ற வேளையில் ஒரு பண்டிகையின் பெயரால் அனைவரும் ஒருமித்து ஓணவிருந்து உண்டு மகிழ்வது கண்கொள்ளாக் காட்சி.

பண்டிகையின் முக்கியத்துவமும் அழகும் பண்பாடும் சீர்குலைந்து வருகின்றன என்று அங்கலாய்ப்பவர்கள் கேரளத்தில் ஓணப் பண்டிகை கொண்டாடும்போது வந்து பார்த்திருக்க வேண்டும். பாரம்பரிய வழக்கங்களும், கலைகளும், சீர்குலையாமல் அடுத்த தலைமுறையினருக்குக் கைமாறும் அழகு வேறு எங்கும் காணக்கிடைக்காது.

காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி மாவட்டம் வரை உள்ள மக்களின் கைவினைப் பொருட்கள் துணித்தரங்கள் இங்கே விற்பனைக்கு வருகின்றன. கேரள மண்ணின் பெருமையை பறைசாற்றும் நடனக் கலைகளும் கிராமியக் கலைகளும் ஓடப் போட்டியும் யானைகளின்



அணிவகுப்பும், அரங்கேறுவதோடு, போட்டிகளும் பரிசளிப்பு விழாக்களுமாய் நகரமே குதூகலிக்கிறது. இந்திர விழா என்று அழைப்பதுதான் பொருத்தம்.

மலையாள மாதங்கள் பன்னிரண்டும் பன்னிரண்டு ராசிகளின் பெயரால் அழைக்கப்படுகின்றன. முதல் மாதமாகிய சிங்க மாதத்தின் 1-ம் நாள் (chingaam) ஆண்டு பிறப்



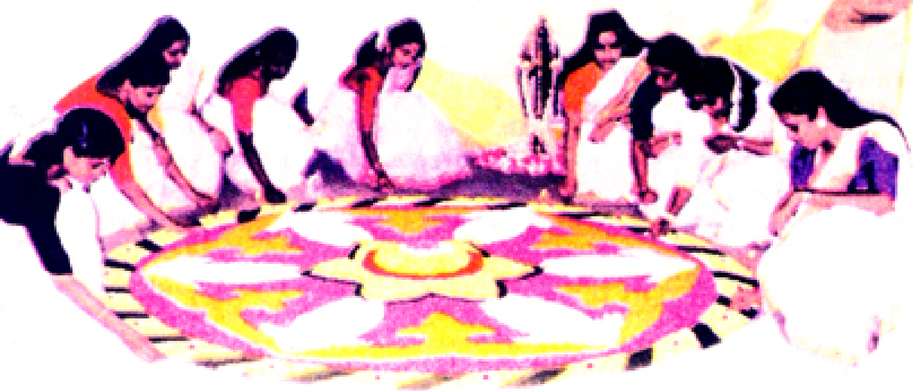
பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்று கேரள மக்களோடு சேர்ந்து மற்றவர்களும் கேரள பாணியில் உடை அணிந்து பள்ளி கல்லூரி அலுவலகங்களுக்குச் செல்கிறார்கள், சுபகாரியங்கள் நடக்கத் துவக்கம் குறிக்கும் நாளாகக் கருதுகிறார்கள். சிங்க மாதம் ஹஸ்த நட்சத்திரத்தன்று தொடங்கி 'அத்தம் பத்தோணம்' என்று ஓணம் வரை 'அத்தப் பூ' எனப்படும் பூக்கோலம் இடப்படுகிறது. வீடளவில் இருந்த பூக் கோலம் வீதியளவில் வந்து எல்லா இடங்களையும் பரவி போட்டிகள் கூட நடத்தப்படுகிறது.

பழைய காலங்களில் சிறுவர் சிறுமியர் வீட்டின் தோட்டத்தில் பூத்திருக்கும் மலர்களைப் பறித்து வர பெரியவர்கள் பூக்கோலமாக இட்டு வந்தனர். நகர வாழ்க்கையில் பூ

வியாபாரிகளை நம்பித்தான் இது தொடர்கிறது. வீட்டின் முன்பாக வட்டமான மண் திட்டுகள் அமைத்து அதை பலவித பூக்கள் கொண்டு அழகாக அலங்காரம் செய்வார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் வட்டம் அதிகரிப்பதும் உண்டு. முதல் நாள் வைத்த பூக்களை மாற்றி புதிய பூக்கள் வைத்து அலங்கரித்துப் போடும் அத்தப் பூவை ஓணத்தன்று கலைக்கும் முன்னால் இனிப்பு பண்டம் வைத்து நைவேத்யம் செய்வார்கள்.

இந்த அத்தப் பூ வந்ததற்கான கருத்துக்கள் நிறைய உலவுகின்றன. கொச்சிக்கு அருகே உள்ள திருக்காக்கரையை மஹாபலி தலைநகராகக் கொண்டு ஆண்ட போது வருடத்திற்கு ஒருமுறை மக்கள் எல்லோரும் மன்னனோடு சேர்ந்து சிவாலயங்களில் விழா எடுத்ததை மலையாள என்சைக்ளோமீடியா குறிப்பிடுகிறது.





நாளடைவில் எல்லா மக்களும் ஒன்று கூடுவதால் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களைப் பார்த்த மன்னன் அவரவர் வீடுகளிலேயே நடத்தும் படி கேட்டுக் கொண்டதாகவும் அதனால் ஏற்பட்டதுதான் இந்த சிவலிங்க அமைப்புடைய அத்தப்பூ என்றும் கூறுகிறார்கள்.

வேறு சிலர் இது மன்னன் மஹாபலியின் கிரீடமே என்றும் கூறுகிறார்கள். திருக்காக்கரையில் வாமனருக்கு கோயில் இருப்பதோடு அது வைஷ்ணவர்களின் பதிமூன்று

ஓணம்!

திவ்யதேசத்தில் ஒன்றாகவும் கருதப்படுகிறது. இந்திர பதவியை அடைய பிரஹலாதனின் பேரனாகிய அசுர ராஜாவான மஹாபலி யாகம் செய்கிறான். தேவர்களின் முறையிட்டால் திருமால் அந்த யாகத்தைத் தடைசெய்ய வாமனனாய் அவதாரம் எடுத்து மூன்றடி மண் யாசித்து, மஹாபலியை நெருங்குகிறார். வந்திருப்பது இறைவனே என குலகுரு உபதேசித்தும் யாசித்து வந்தவர்க்கு கேட்டதைக் கொடுப்பதே அரச தர்மம் எனக் கேட்டதைக் கொடுக்க மூன்றாம் அடிக்கு இடமில்லாமல் போகவே தன் தலையை கால் வைக்கக் காட்டிய மஹாபலி பாதாளத்திற்குப் போகிறான்.

அம் மன்னன் பற்றிய நாடோடிப் பாடல் ஒன்று கேரளத்தில் பாடப்படுகிறது. அதில் மஹாபலியின் காலத்தில் சமத்துவம் இருந்தது. கள்ள அளவுகள் இல்லை. பொய் பேசுபவர்

இல்லை. எங்கும் ஆனந்தமே இப்படிப் போகிறது அப் பாடல். மஹாபலி மன்னன் இறைவனால் தன் யாகத்திற்குப் பங்கம் வரலாம் என்று தெரிந்தும் கூட கேட்டதைக் கொடுக்க முன்வந்தான். உருவத்தில் சிறிய வாமனனாய் வந்து மூன்றடி மண் கேட்டு பின் நெடியோனாய் திரிவிக்ரமனாய் மாறி மூன்றடி அளந்தபோதும் கூட அசுர குணத்தைக் காட்டி இது நியாயமன்று என்று பொங்கி எழாமல் வாக்கை நிறைவேற்றிய மஹாபலிக்கு விழா எடுப்பதில் என்ன தவறு என்பதே பலரின் கருத்து.



எனவே வாமனன் பிறந்த நாளாயினும் சரி மன்னன் மஹாபலி இறைவனிடம் தன் பிரஜைகளை வருடத்திற்கு ஒருமுறை காண வர வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டான் என்ற கருத்தின்படியோ 'காணம் விற்றும் ஓணம் உண்கிறார்கள்' கேரள மக்கள். இந்தத் திருவோண விழா தமிழகத்திலும் முன்பு கொண்டாடப்பட்டதாகச் சொல்லப்படுகிறது. எப்போதும் கேரள மக்களின் பண்பாட்டில் தமிழ் பண்பாட்டின் சாயல் வெளிப்படுகிறது. மார்கழி மாதம் முப்பது நாட்களும் வண்ணக் கோலமிட்டு சாணி உருண்டையில் பூசணிப் பூ வைப்பது தமிழர் வழக்கம். பொங்கல் அறுவடை விழா. இங்கே ஓணமும் அறுவடை விழாதான். அங்கே நரகாசுரன் வரம் கேட்டது போல் இங்கே மஹாபலி வரம் கேட்டார்.

இந்துக்கள் மட்டுமன்றி பௌத்தர் சமணர் இவர்களும் ஓண நன்னாள் கொண்டாடினராம் (455-87 மதுரைக் காஞ்சி) திருப்பல்லாண்டில் ஒவ்வொரு மாதமும் திருவோண நட்சத்திரத்தன்று ஓண நன்னாள் கொண்டாடியதையும் அந்நாளில் வைத்த பச்சைப் பயறு பாயஸத்தையும் பாடுகிறார் பெரியாழ்வார். அதை இங்கே கேரளத்தில் பருப்புப் பிரதமன் என்று சொல்வார்கள். சம்பந்தரும் தேவாரத்தில் ''ஓணநாள் காணாதே போதியோ பூம்பாவாய்'' என்று குறிப்பிடுகிறார். தவிரவும் நிறைய சங்க காலப் பாடல்களில் மதுரையில் ஓணப் பண்டிகை கொண்டாடப்பட்டதாக உள்ளது. இனி கேரளத்திற்கு வருவோம்.

ஓணப் பண்டிகை தேசியமயமாக்கப்பட்டவுடன் பண்டிகை அமர்க்களப்படுகிறது. எங்கு பார்த்தாலும் மஹாபலியின் பெயரால் நியாய விலைக் கடைகள். அரசு ஓணத்திற்காக ரேஷனில் அரிசி இருபது கிலோ வரை கொடுக்கிறது. காய்கறி பாக் கெட்டுகள் மளிகைச் சாமான் பாக்கெட்டுகள் எல்லாம் நியாய விலையில் கொடுக்கப்படுகின்றன. ஆனால் க்யூவில் நின்று வாங்குவதற்குள் அடுத்த ஓணம் வந்து விடும்.



அன்றாடம் காய்ச்சிகள் உருட்டிப் புரட்டி புதிய ஆடைகள் வாங்கி ஓண விருந்தும் தயார் செய்ய பாடுபடுகிறார்கள். போனஸ் கிடைத்தாலும் விலைவாசியின் ஏற்றத்தால் வாங்கிய கடன் அடைய அடுத்த ஓணம் வரை காத்திருக்க வேண்டும். நான்கு நாட்கள்

விடுமுறையை ஆண்கள் சந்தோஷமாக செலவிட பெண்கள் பாவம் அடுப்படியே கதி என்றாகி விடுகிறது. ஓணத்தன்று விடியற் காலையில் குளித்து சமைக்கத் தொடங்கு கிறார்கள். மூன்று வகை பாயசம், கிச்சடி, பொரியல், அவியல், சாம்பார், ரசம், புளிசேரி, ஓலன் பழம் பப்படம், மூன்று வகை ஊறுகாய், வறுவல் என நீளுகிறது.

எல்லாவற்றையும் ஒரு இலையில் சிறிதளவு பரிமாறி வைத்து விட்டு கதவை மூடி வெளியே வந்து நிற்பது பலரின் வழக்கம். விருந்து வாமனருக்கு என்று ஒருசிலரும் மஹாபலி மன்னனுக்கு என்று ஒரு சிலரும் கருதுகிறார்கள். விருந்துண்ட மக்கள் ஊஞ்சல் ஆடியும் நகரமெங்கும் நடக்கும் கலை நிகழ்ச்சிகளும் கண்டு மகிழ்கிறார்கள். இவ் வருடம் சுற்றுலாத் துறை ஆயிரம் லிட்டர் பால் பாயஸம் விற்பனைக்குக் கொடுத்தது. தொலைக்காட்சியும் ஆகாசவாணியும் நிகழ்ச்சிகளை போட்டி போட்டுக் கொண்டு தயாரிக்கிறது. 'ஓண சத்ய' என்ற பெயரில் பொது இடங்கள் அலுவலகங்களிலும் விருந்து நடக்கிறது. மீனாட்சியும் மீரா நாயரும் மொர்லிக் குட்டியும் மும்தாஜ் பீபியும் ஒரே போல் கேரள உடை அணிந்து ஓண விருந்து உண்ட போது, பகவத் கீதையும் பைபிளும் குரானும் ஒரு பதிப்பாகியது போல் தோன்றி யது.

மூன்று வருடங்களாக பவர்கட் அனு பவித்து வந்தாலும் மக்களை மகிழ்விக்க நகரமே மின்விளக்குகளால் ஜொலித்தது. இந்திர லோகம் போல் தோன்றியது. நிறைவு நாளன்று சுற்றுலா வாரியம் முதல் தனியார் துறைகளும் அரசின் கீழ் உட்பட்ட துறை களும் தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்த அலங்கார காட்சி வண்டிகளின் ஊர்வலத்தில் பங்குபெற்றன. எல்லாம் கண்டுகளித்தும் உண்டுமகிழ்ந்தும் பாடி மகிழ்ந்தும் ஊஞ்சலில் ஆடி மகிழ்ந்தும் கூடி மகிழ்ந்தும் ஓணம் கொண்டாடித் தீரும் போது சின்னஞ்சிறு உலகத்தின் கண்களில் ஒரு மிரட்சியும் ஏக்கமும். ஓணப் பரீட்சையின் மார்க்குகள் வருமே பள்ளி திறந்து விடுமே. அதே நேரம் வயது முதிர்ந்த பெற்றோர்களின் விழித்திரை யிலும் கண்ணீர் வளைகுடா நாடுகளிலிருந்து ஓணம் கொண்டாட வந்த மகனைப் பிரியும் துக்கம்.

நிகழ்ச்சிகளெல்லாம் விடாமல் பார்த்தும் கேட்டும் மகிழ்ந்த போது நம் கண்முன்னே மஹாபலி மன்னன் வந்து,

மீண்டும் அடுத்த வருடம் இதே மாநிலம் "இதே நாள் உங்களை இதே சந்தோஷத்தில் சந்திப்பேன் எனதருமை மக்களே. அதுவரை பை பை" எனச் சொல்லிச் சென்றது போல் ஒரு பிரமை.

— பார்வதி சூர்யா

மஞ்சள் கேக்

நான் ஒருமுறை தேங்காய் பர்பி செய்து கொண்டிருந்தேன். எத்தனை நேரம் கிளறியும் கெட்டியாக ஆகாமல் (இளகிய தேங்காயாக இருந்ததால்) இருந்தது. இன்னும் அதிக நேரம் கிளறினால் கல் போல் ஆகி விடுமே என்று சிறிதளவு கடலை மாவை தூவி கெட்டிப்படுத்தினேன். பர்பி சற்று மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்பட்டதால் அதற்கு 'எல்லோ கேக்' என்று பெயர் வைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தேன். மிகவும் வித்தியாசமான சுவையுடன் இருந்ததால் விரும்பி சாப்பிட்டார்கள். அதிலிருந்து எப்பொழுது பர்பி செய்தாலும் சிறிது கடலை மாவை சேர்த்தே செய்வதை வழக்கமாக வைத்துள்ளேன்.



– எம். ரேவதி

இது ஏதோ மகாபாரதத் துணைக்கதை சொல்ல வந்த கட்டுரை அல்ல. இன்றைய இளைஞர்களுக்கு ஒரு பொறியாகச் சிந்திக்கச் சொல்லும் கட்டுரை. பொழுதுபோக்கே வாழ்க்கையின் முக்கிய அம்சங்கள் என கூவிக் கூவிச் சொல்லும் 'சமூக விற்பனையாளர்களிடமிருந்து' இன்றைய இளைஞர்கள் மீண்டு வரவேண்டும் என்பதே நமது பிரார்த்தனை.

யாரும் துணை வராமல் போகலாம்!

பாரத யுத்தத்தின் பதிமூன்றாம் நாள் நடந்த போர் பற்றிய விவரம் கவனத்துடன் படிக்க வேண்டிய பகுதி. குறிப்பாக ஊன்றி உணர வேண்டிய நல்ல பாடம் நிறைந்த ஒரு தனிக்காட்சி அன்று நடைபெற்றது.

சோற்றுக் கடன் தீர்க்க, வில்லாளிகளில் சிறந்தவரும் கௌரவ சேநாதிபதியுமான துரோணருக்கு அநியாயத்திற்கும் அதர்மத்துக்கும் துணைசெல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

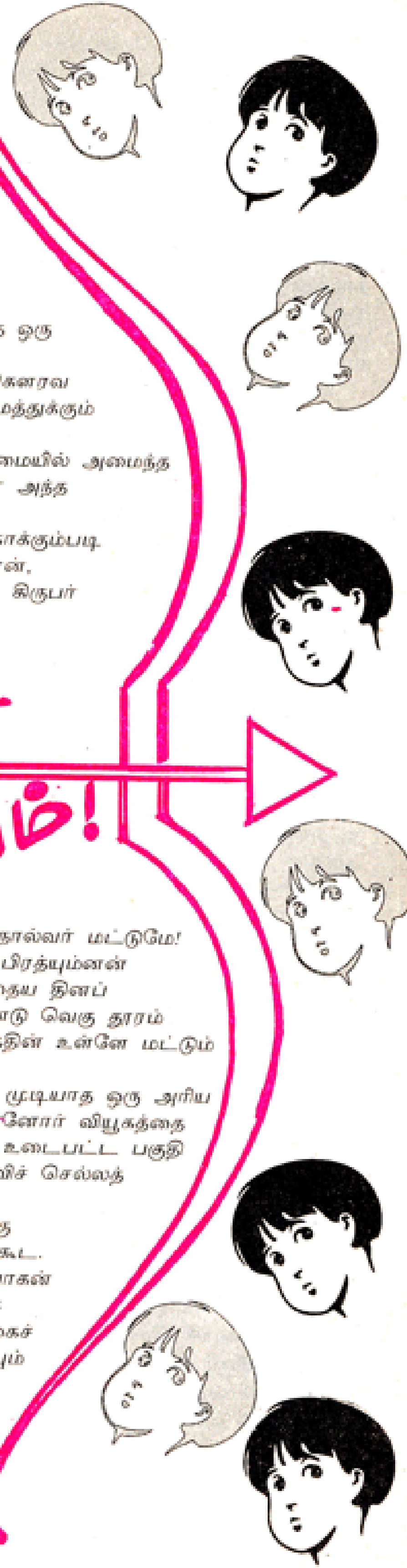
பாண்டவர் படையை முறியடிக்க அன்று தமது தலைமையில் அமைந்த கௌரவப் படையை பத்ம வியூகமாக அணிவகுத்திருந்தார் அந்த அந்தணர்.

புகழ்பெற்ற பல வீரர்களைத் தமது வியூகத்தைப் பாதுகாக்கும்படி அரண் அமைக்கிறார். அவர்கள் துரியோதனன், துச்சாதனன், கர்ணன், ஜயத்ரதன், சல்லியன், அஸ்வத்தாமா, பூர்வசிரன், கிருபர் மற்றும் இவர்களோடு சூழ்ச்சியில் சிறந்த சகுனி!

பத்மவியூகத்தை ஊடுருவிச் செல்லும் திறன் பெற்றவர் நால்வர் மட்டுமே! கிருஷ்ணன், பிரத்யும்னன், அர்ஜுனன் மற்றும் அபிமன்யு. பிரத்யும்னன் போரில் பங்கேற்கவில்லை. பார்த்தனும் பரந்தாமனும் முந்தைய தினப் போரின் தொடர்ச்சியாக, சம்சப்தர்களைத் துரத்திக் கொண்டு வெகு தூரம் சென்று விட்ட நிலை. மீதம் இருந்தது, அபிமன்யு - வியூகத்தின் உள்ளே மட்டும் செல்லும் திறம் படைத்த இளம் வயதுக் காளை!

திருஷ்டத்யும்னன், சாத்யகி, சிகண்டி போன்றவர்களால் முடியாத ஒரு அரிய செயலில் ஈடுபட, பாண்டவர்களிலே தருமர், வீமன் முதலானோர் வியூகத்தை உடைத்து முன் செல்ல அபிமன்யுவை ஊக்குவிக்கின்றனர். உடைபட்ட பகுதி வழியே அபிமன்யுவைத் தொடர்ந்து மற்ற வீரர்கள் ஊடுருவிச் செல்லத் திட்டம் தீட்டுகின்றனர்.

ஒரு உண்மையான போர் வீரன் அரசனின் கட்டளைக்கு அடிபணிந்துதான் ஆக வேண்டும். இது யுத்தகள தர்மமும் கூட. எனவே தர்மபுத்திரரின் கட்டளையை ஏற்று, தனது தேர்ப்பாகன் சொல்லியும் கேளாமல், சுபத்திரையின் மைந்தன், இளைஞனாக இருந்தாலும், திட்டமிட்டபடி துணிந்து இறங்கி தனது பங்கைச் செவ்வனே செய்து முடிக்கிறான். துரோணரின் திறமையையும் மீறி வியூகம் உடைபடுகிறது. இதே நேரம், ஜயத்ரதன் சாமர்த்தியமாகச் செயல்பட்டு பின்னால் தொட...



எத்தனித்த பாண்டவ சேனையை உள்ளே நுழைய முடியாமல் துண்டித்து விடுகிறான். அர்ஜுனன் மகன் பகைவர் நடுவே தனித்து விடப்படுகிறான்.

அப்போதும் தளரவில்லை, பாண்டவர் குலவிளக்கு. நிதானம் இழக்காமல் தேருக்கு நேர் எதிர்த்த அத்தனை வீரர்களையும் நிலைகுலையச் செய்து மின்னல் வேகத்தில் முன்னேறுகிறான், அர்ஜுனனின் இளவல். தனித்து நின்று ஒருவன் எத்தனை திறம்படப் போரிட முடியும் என்பதற்கு ஒரே உதாரணமாக நின்று அந்த வீரன் எதிரிகள் மீது சரமழை பொழிகிறான்.

எத்தனையோ போர்க்களங்கள் கண்ட தன்னை விடப் போர் அனுபவமிக்க மாவீரர்களை, அவர்கள் வகுத்த வியூகத்தின் உள்ளிருந்தே புறமுதுகு இட வைக்கிறான் – அபிமன்யு. அவனது மின்னல் வேக வில்திறன், துரோணர் முதலானோரையே தனித்துப் போராடும் திராணி இன்றி ஓட வைக்கிறது.

வல்லமை, அச்சமின்மை, நேர்மை, நிதானம் – இவை மட்டுமே அவனுடைய தன்னிகரற்ற ஆற்றலுக்குக் காரணமானதால், 'இளைய அபிமன்யுவை வெற்றி கொள்ள துரியோதனன் தரப்பில் அன்று எவருமே இல்லை' என்ற ஒரு நிலையை ஏற்படுத்தி விடுகிறான், சரித்திரம் படைத்த இளைஞன். சிறுவன் ஒருவனிடம் தோல்வியை எதிர்கொள்ள நேர்ந்த கோவத்தில், துரோணர் போன்ற வயதில் முதிர்ந்த அந்தண குருவே சூழ்ச்சியில் இறங்கி விடும் இழிநிலை அப்போது உருவாகிறது. அதன் விளைவாக –

பாணமழை பொழிந்து கொண்டிருந்த பார்த்தன் மகன், பல திக்குகளிலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் தாக்கப்படுகிறான். கௌரவ சேனையின் மகாவீரர்கள் கூட்டமாக ஒரு பாலகனைச் சூழ்ந்து கொண்டு தாக்குகின்றனர்.

துரோணரின் ஆலோசனைப்படி, முதுகுப்புறத்திலிருந்து ஆயுதம் ஏவுகிறான் கர்ணன். அபிமன்யுவின் வில் அறுக்கப்படுகிறது. சிறந்த வில்லாளி எனப் புகழ் படைத்த கர்ணன், ஒரு பாலகனைப் பின்னால் இருந்து தாக்கிய ஒரு கண்டனத்துக்குரிய நிகழ்ச்சியாக அமைகிறது, அந்த ஈனச் செயல். தொடர்ந்து அபிமன்யுவின் தேரும், குதிரைகளும் அழிக்கப்படுகின்றன. உடைந்த வில்லையும் தேரையும் கைவிட்டுத் தரையில் இறங்கி வாளேந்தி சுழற்றுகிறான், மாவீரன் அபிமன்யு.

கௌரவத் தலைவர்களால் அந்த வாளும், கேடயமும் துண்டிக்கப்படுகின்றன. கடைசியாக ஒரு தேர்ச் சக்கரத்தையே ஆயுதமாக ஏந்தி, ஓநாய்கள் போலச் சூழ்ந்து நின்ற கூட்டத்தையும் எதிர்கொள்கிறான், அந்த இளஞ்சிங்கம்.

முடிவில், சூழ்ச்சியின் மனித உருவங்களைத் தனித்து நின்று நாள் முழுதும் எதிர்த்த இளைஞன் சோர்வுற்று, பாணங்களால் அடிபட்டுத் தரையில் விழுகிறான். நேர்மையான போர்முறைகளை வெளிப்படுத்திய ஒரு உண்மை வீரன், அந்த அரை மயக்க நிலையில், துச்சாதனன் மகன் கதையால் அவன் தலையில் அடிக்க உயிர் இழக்கிறான். நல்ல வீரனாக அமரத்வம் பெறுகிறான்.

'இளவயதில் மரணத்தைத் தழுவினான்' என்பதாலேயே பலர் அபிமன்யுவை உதாரணமாக எடுக்கத் தயங்குகின்றனர். அப்பழுக்கற்ற குணநலன்கள் கொண்ட அர்ஜுனன் மகன், எதிரிகளின் சூழ்ச்சியால்தான் வீரசுவர்க்கம் அடைகிறான்.

அபிமன்யுவின் முயற்சியில், இளைஞர்களும் மற்றவர்களும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நல்ல பாடம் இருக்கிறது.

ஒரு அரசகுமாரன் – வயதில் மிக மிக இளைஞன் – போர்க்களத்தில் தர்மத்தின்

ஒரு கப் துவரம் பருப்புடன், 4 கப் பச்சரிசி (அ) புழுங்கலரிசி சேர்த்து மிஷினில் நைசாக மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான பொழுது இந்த மாவில் சிறிது எடுத்து உப்புத் தூள், மி. தூள், பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீயாகக் கரைத்துத் தோசையாக ஊற்றலாம். இந்தத் திடீர் தோசை செய்வதும் எளிது. அழகான கலரில் மொறு மொறுவென பேப்பர் ரோஸ்ட் போல மிகவும் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். – ஆர். பாலா



முருங்கைக்காயை 3'' நீள துண்டுகளாக வெட்டவும். அதில் சிறிது உப்புத்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெந்தவுடன், அதிலேயே சிறிது தண்ணீர் இருக்கும்படி வைக்கவும். (அதாவது தண்ணீரை வடிகட்டாமல்) ஒரு கப் கடலை மாவில் சிறிது மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள், பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து, சற்றுக் கெட்டியாக (பஜ்ஜி மாவை விட சிறிது தண்ணீராக) கரைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, அதில் வேகவைத்த முருங்கைக்காய்களைப் போட்டு (தண்ணீருடன்) அதில் கரைத்து வைத்துள்ள கடலை மாவு கரைசலை ஊற்றிக் கிளறவும். நன்கு உதிரி உதிரியாக பருப்பு உசிலி போல ஆனதும் இறக்கவும். இந்த முருங்கைக்காய் பருப்பு உசிலி மிகவும் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். பாலா



சார்பில் போராடியவன் – அரசனின் கட்டளையைச் சிரமேற்தாங்கி, தன்னம்பிக்கை எனும் கவசத்துடன் துணிந்து களம் இறங்கியவன் – எவரது துணையும் கிடைக்கப் பெறாமல் தன்னந்தனியே போராடியவன் – வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆயுதம் என, கிடைத்த ஆயுதங்களால் எதிரிகளைக் கலங்க அடித்தவன் – எந்த நிலையிலும் மற்றவரை, உதவிக்குக் கூவி அழைக்காதவன் என்ற பெருமைகளே அவன் பெயரைச் சிரஞ்சீவியாக வரலாற்று ஏடுகளில் பொறித்து விட்டன.

அன்றைய அபிமன்யுவும் இளைஞன். இன்றோ எத்தனையோ ஆயிரமாயிரம் இளம்பெண்களும் சமவயது ஆண்களுக்கு இணையாகப் பல துறைகளில் முன்னேறிக் கொண்டு வருகின்றனர். சவால்களைச் சந்திப்பதில் இருபாலரும் இன்று ஒரே நிலையில் உள்ளனர்.

இளைஞர்களுக்குக் கல்லூரி நாட்களில் ராகிங் போன்ற கொடுமைகள். இளம் பெண்களுக்கோ தெருவில் பால் வெறி பிடித்து அலையும் சமூக விரோதிகளின் தொந்திரவு.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு அலுவலகங்களில் பலதரப்பட்ட சக ஊழியர்கள். அதிகாரிகளின் வெவ்வேறான குணங்களைச் சந்தித்துச் சமாளிக்கும் நிலைமை.

திருமணமான பெண்களுக்கும் புகுந்த வீட்டில் உள்ள புதிய உறவினர்களுடன் சுமுகமாகப் பழக வேண்டிய கடமை. கணவன் வீட்டில் இருக்கும் மனிதர்கள், அவ்வப்போது வந்து போகும் மற்ற உறவினரின் பழகும் அல்லது பேசும் முறை எல்லாவற்றிற்கும் ஈடுகொடுத்து மணவாழ்க்கை வெற்றி பெற எடுக்கும் முயற்சி – இவை யாவுமே அன்றாடம் சந்திக்கும் பத்மவியூகங்கள் தாமே!

குடும்பத்திலோ அல்லது வெளி உலகிலோ எத்தனையோ இளவயதினரும் மற்றவர்களும் செயல்படுகின்றனர். அந்த நேரங்களில் பக்கபலமாக இருப்பதாகச் சிலர் வாக்குறுதி அளிக்கவும் செய்யலாம். பெரும்பாலும் இதுபோன்ற வாக்குறுதிகள் காற்றில் பறந்து விடும் நிலை உண்டாவதை மறுக்க முடியாது.

ஆகவே, நேர்மையான செயலில் – வீட்டுப் பணிகளில் அல்லது பொதுத் தொண்டில் இறங்கும் முன் நிச்சயிக்க வேண்டியது – 'மற்றவர் துணை இருக்கிறதோ இல்லையோ, இலக்கை அடையத் துணிவோடு பாடுபடுவேன் என்ற உறுதிப்பாடு – வைராக்யம் – மனத்துள்ளே நீடித்து நிலைத்துள்ளதா?' என்பதுதான்.

கடைசியாக –

எந்த வயதிலும் சங்கடங்கள் சூழும் போது ஒருவர் எதிர்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயம் – திடமான மன உறுதியிலிருந்து பிறழாமல் இருக்கும் நிலை. நிதானம், நேர்மை, முழு ஆற்றலுடன் கூடிய செயல்பாடு இத்துடன் கூடினால் வெற்றி நிச்சயம். எந்த எதிர் வியூகமும் உடைபடுவது உறுதி!

FEAR KNOCKED AT THE DOOR
FAITH ANSWERED IT
NO ONE WAS THERE

அச்சம் கதவைத் தட்டியது –
உறுதி அதனை எதிர்கொண்டது:
வெளியே யாரையுமே காணோம்!

— மீனா கோபால்



நகரின் பிரபலமான அந்த ஜவுளிக் கடையில் கூட்டம் திமுதிமு வென்று நிறைந்திருந்தது.

"அந்த இரத்த சிவப்பில் ஊதா வண்ண பார்டர் புடவை காட்டுங்க" - கோதை மேல் அடுக்கில் உள்ள புடவையைக் காண்பித்தாள்.

கடைக்காரர் மேலேறி எடுத்து விரித்தவுடன் அழகான மயில் பார்டரை பார்த்து, "ஏங்க இது மாலதியின் நிறத்திற்கு எடுப்பா இருக்கும் இல்ல'' என்றவாறு கணவன் சுந்தரேசனை ஏறிட்டாள்.

"சீ... சீ... இது வேண்டாம். அந்த பர்ப்பிள் கலரில் அரக்கு பார்டர் போட்டதுதான் நல்லா இருக்கும். உனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது. பேசாம திவ்யாவையே அழைச்சிண்டு வந்திருக்கலாம்'' - சுந்தரேசன் கடுகடுத்தான்.

கோதைக்கு முகம் சுண்டி விட்டது. வேகவேகமாக கடைக்காரரை பார்த்து, "அந்த சிவப்பு வண்ண சேலையே பேக் செய்ஞ்சிடுப்பா'' என்றாள்.

சுந்தரேசனுக்கு கோபம் மூக்கின் நுனிக்கு வந்து விட்டது. கடைக்காரன் இவரை ஏளனமாய் பார்ப்பது போல் பட்டது. சுந்தரேசன் ஒரு மத்திய அரசாங்க ஊழியர். ஒரு மகள், மகன் அளவான குடும்பம். மகள் திவ்யாவிற்கு பக்கத்தில் நங்க நல்லூரில் வரன் பார்த்து திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டார். மகன் ஸ்ரீதர் சிவில் என்ஜினியராக வடக்கே நாக்பூரில் வேலை பார்க்கிறான்.

ஒப்பீடு

அவன் கல்யாணத்திற்கு பெண்ணிற்கு புடவை எடுக்க வந்த இடத்தில்தான் இருவருக்கும் மனக்கசப்பு. இந்த கசப்பு இன்று நேற்றல்ல. இவர்களுக்கு திருமணமான நாள் கொண்டு இருந்து வருவதுதான்.

வெளியே வந்த சுந்தரேசன் கோதையை பற்றி நினைத்தார், ஏன் இவள் இப்படி இருக்கிறாள்? அவளை குறை சொல்லி விடக்கூடாது. அவளெதிரில் யாரையும் உயர்த்தி பேசி விடக் கூடாது. கத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்து விடுவாள். சந்தேகமும் பிடிவாதமும் மிக அதிகம். கத்தி, கத்தியே காரியத்தை சாதிப்பது போல இரத்த அழுத்தம், ஒற்றை தலைவலி, சுகர் இத்யாதி என்று எல்லா வியாதியையும் வரவழைத்துக் கொண்டு விட்டாள்.



அவரின் நினைவுகள் பின்னோக்கி சென்றது.

திருமணமான புதிதில் ஒருமுறை இவர் அப் போதைய அரசியல் பற்றி கோதையிடம் விவரித்துக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் கோதையோ, "முறுக்கு வடாம் பிழிய அச்சு எங்கு வச்சேன்னே தெரிய லையே?" என்றாள்.

ஆனால் உள் அறையிலிருந்த கோதையின் தங்கை செண்பகமோ, "என்ன காமராஜரின் சத்துணவு திட்டம் போய் புருஷனும், பெஞ்சாதியும் முறுக்கு பிழியறீங்க" என்றவாறு வெளியே வந்தாள்.

"பார்த்தாயா, எதிரிலேயே உக்காந்துண்டிருக்கே நான் பேசறதை கவனிக்கலை. ஆனால் செண்பகம் உள்ளறையிலிருந்து எவ்வளவு கவனமா நான் பேசறதை கேட்டிருக்கா" என்றவாறு விடுவிடு வென்று வெளியேறினார்.

அதன் பிறகு மறந்தும் அரசியல் பற்றியோ ஆபீஸ் பற்றியோ கோதை யிடம் பேச மாட்டார். ஆனால் எப்பொழுதாவது இவர் முகத்தை பார்த்து கோதையே, "ஆபீஸ்ல ஏதாச்சும் பிரச்னையா?" என்றாலும், "ஹூம் அதெல்லாம் உனக்குப் புரி யாது" சட்டென்று சொல்லி விடு வார்.

மற்றுமொரு முறை ஒருநாள் கோதை புதிதாக எம்பிராய்டரி செய்த மேசை விரிப்பை, மேசைக்கு விரித்திருந்தாள். அதைப் பார்த்த கந்தரேசனுக்கோ அது சாதாரண வேலைப்பாடாக தெரிந்தது.

"கோதை நீ இதைப் பேசாம செண்பகத்திட்ட கொடுத்திருந்தா அவ அழகா பெயிண்ட் செய்து

ம. கலைவாணி

தந்திருப்பா" என்றாரே பார்க்கலாம். கோதைக்கு முகமுகவென்று கோபம் வந்து விட்டது இரண்டு நாட்கள் முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு பேசவேயில்லை.

பிறகொரு நாள் கோதை கந்த ரேசன் சட்டைக்கு இஸ்திரி செய்து கொண்டிருந்தாள். அங்கு வந்த செண்பகம், "என்னக்கா, முழுக்கை சட்டையை இப்படி வைச்சி ப்ரஸ் பண்ற, உடுத்தும் பொழுது மடிஞ்ச கோடு வெளியே அசிங்கமா தெரியுமேன்னு யோசிக்கவே இல் லையா?" என்று யதார்த்தமாகக் கேட்டாள்.

"அவளுக்கு அதெல்லாம் யோசிக் கத் தெரியாது" - கந்தரேசன் குத்த லாக பதில் சொன்னவாறே உள் அறையிலிருந்து வெளியே வந்தார்.

கோதையோ மீதமுள்ள துணி களை அப்படியே போட்டு விட்டுப் போய் படுத்துக் கொண்டாள்.

அதன் பிறகு செண்பகம் என் றாவது வீட்டிற்கு வந்தால் முகம் கொடுத்துப் பேச மாட்டாள். கந்த ரேசன் நாலு வார்த்தை பேசினால் போயிற்று. முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு, எதையாவது காரணம் சொல்லி ஸ்ரீதருக்கும்,

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா சந்நதியில்

ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் தோஷ நிவாரண பூஜை
ஸ்ரீ மிருத்யுஞ்ஜெய ஸ்ரீகார்ய மஹா யக்ஞம்

10.10.98 சனிக்கிழமை முதல் 23.1.99 சனிக்கிழமை வரை 106 நாட்கள் நடைபெறும்.

இடம்: ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா பீடம் டிரஸ்ட் அலுவலகம், 2/34, கண்ணிராஜன் கோவில் குறுக்குத்தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி, சென்னை-119. PF Ph: 8276769.

ஆயுள் காரகனான ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் ஒவ்வொருவர் ஆயுள் அமைப்பில் ராகு 18, கேது 7, சனி 19 என்று 44 வருஷங்கள் ஆட்சி செய்கிறார். அன்றாட வாழ்வில் ராகு காலம், எமகண்டம் ஸ்ரீ சனி பகவானின் காலமே ஆகும். ஒருவருடைய ஆயுள் காலத்தில் 1-8 வயது வரை அற்ப ஆயுள், 8-33 குறைந்த ஆயுள், 33-66 மத்திம ஆயுள், 66-99 வயது நீண்ட ஆயுள். இந்த காலங்களில் சனிப்பார்வையைப் பொறுத்துதான் சாம்ராஜ்யமும், சரிவும், வாழ்வும் மரணமும் நிகழ்கின்றன. சனிப்பார்வை சர்வ நாசம் என்பது முதுமொழி. சனியின் அம்சமே ராகு, கேது, காலசர்ப்ப தோஷம். இதனால்தான் சிறை வாசம், கிரிமினல் வழக்குகளில் சிக்குதல், இருட்டு, திருட்டுக் குற்றங்கள் செய்து குடும்பத்துக்கும் குலத்துக்கும் பாவத்தை மூட்டை மூட்டையாக சேர்த்தல், இயற்கைக்கு மாறான தற்கொலை, கொலை, விபத்து முறைகளில் மரணம் நிகழ்தல், குடும்ப சுகம் குறைவு, புத்ர பாக்யம் தாமதம், கூட்டு வியாபார குழப்பம், கூடா நட்பு, பிதுர் சொத்தில் வழக்கு, துஷ்ட வழியில் ஆசை, மன சாந்தி குறைவு ஆகிய குறைகள்.

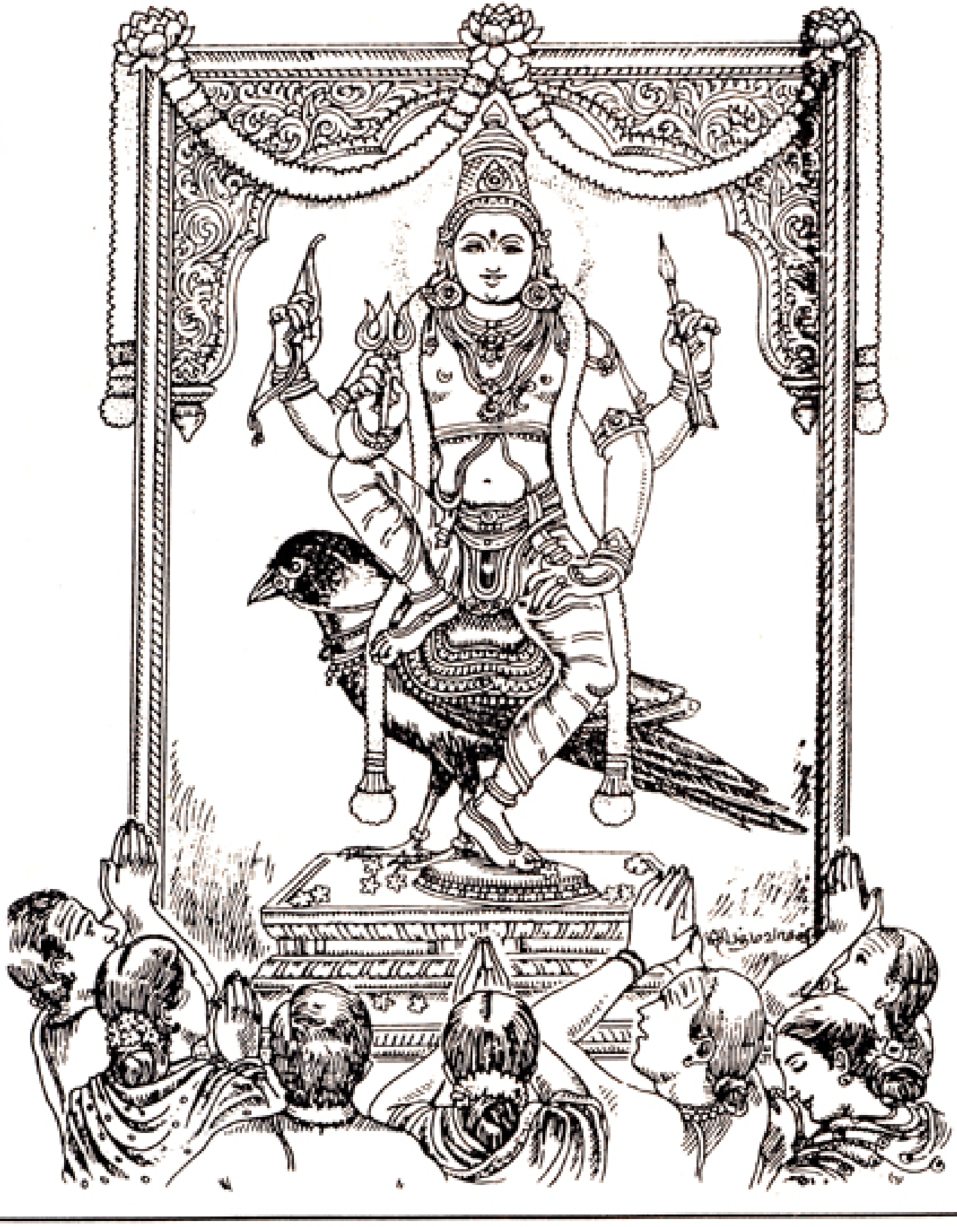
இத்தகைய சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஒவ்வொருவரும் ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவானை ப்ரீதி செய்து அவர் அருளைப் பெறுவது மிக அவசியம்.

காலத்துக்கு அதிபதியாக விளங்கும் மஹா சக்தி ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் சந்நதியில் ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் யந்திரம் ஸ்தாபிக்கப் பெற்று - 106 நாட்களும் காலை 10 முதல் 12 வரை பூஜை நிறைவேறும். பரிகார பூஜை செய்ய விரும்புவோர் ரூ. 500.00, ஸ்ரீ ம்ருத்யுஞ்ஜெய பூஜை ரூ.500.00 இரண்டுக்கும் சேர்த்து ரூ. 1000.00 டிராப்டை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா பீடம் டிரஸ்ட் பெயரில் எடுத்து அனுப்பி வசதியான நாளை குறிப்பிட்டு, ஜாதகம், பெயர், குறைகள், மிகத் தெளிவாக தபால் முகவரி ஆகியவற்றுடன், டிரஸ்ட் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும். நேரில் கலந்துகொள்ள முடியாதவர்களுக்கு பரிகார பூஜை செய்து பதிவு தபாலில் பிரசாதம் அனுப்புவோம்.

சத்ரு ஜெயம் என்னும் பங்களத்தை தரும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா யாகம், அகால மரணம், விபத்து வராமல் காப்பாற்றும் ஸ்ரீ ம்ருத்யுஞ்ஜெய யாகம் ஆகியன சில குறிப்பிட்ட ஞாயிறு கிழமைகளில் செய்ய உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. காரண நிமித்தமாக உபயம் செய்வோர் மட்டும் நேரில் தொடர்வு கொள்க.

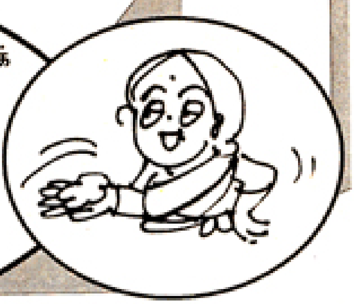
ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா ஸ்வாமிகளின்
பூஜை அறையில் அருளாட்சி செய்யும்
தோஷம் நீக்கி மங்களம் தரும்

ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான்



திடீரென்று வயிற்றின் இடதுபுறம் கொக்கிப் போட்டு இழுத்தது போல் மடித்துக் கொண்டது. உடன் சிறிது சுக்கு எடுத்து அரைத்துப் போட ஒருசில நிமிடங்களில், அதாவது பத்து காய்வதற்குள் பிடிப்பு மாயமாய் மறைந்து விட்டது. என் சொந்த அனுபவம் தந்த உண்மை.

— ஆர். பாலா



திவ்யாவிற்கும் நாலு சாத்து. குட்டு என்று மண்டகப்படி நடக்கும்.

இவளின் இந்த நடவடிக்கையை பார்த்து முதலில் பயந்த குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகு, "அப்பா நீங்க பேசாம செண்பகம் சித்தியையே கல்யாணம் செஞ்சிண்டிருக்கலாம். சித்தி நல்லா படிச்சவ. கவர்ன்மெண்ட் எம்ப்ளாயி, அம்மாவை மாதிரி ஏதுமே தெரியாமா, சதா கத்தாம, சிரிச்சி, சிரிச்சி பேசிண்டிருப்பா. என்ன, நிறந்தான் கொஞ்சம் குறைச்சல்" என்பார்கள்.

இவரும் மனதிற்குள், சிவந்த தோலையும், நீண்ட தலைமுடியையும் பார்த்து தான் தப்பு பண்ணிட்டேனோ, பேசாம செண்பகத்தை திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தால் என் வாழ்க்கை சுபீட்சமாக இருந்திருக்குமோ என்று நினைத்துக் கொள்வார்.

எப்படியோ, சண்டை, சந்தேகம், சமாதானம் என்று போராடி முப்பது வருடம் ஓடி விட்டது.

"என்னங்க எங்கேயோ பாத்துண்டிருக்கீங்க? எவ்வளவு நேரமா கத்தறேன்? வேலையிருக்கு வாங்க" – கோதை ஜவுளிப் பையுடன் நின்றிருந்தாள்.

"ம்... ம்... போலாம்" தலையைச் சிலுப்பிக் கொண்டு நினைவுலகிற்கு வந்தார் கந்தரேசன்.

வீட்டில் கதவைத் திறந்த ஸ்ரீதரன் இவர்கள் முகத்தை பார்த்து, "என்ன வழக்கம் போல சண்டையா?" என்றவாறே வழி விட்டான். கோதையோ மூச்சு வாங்குகிறதென்று போய்ப் படுத்துக் கொண்டாள்.

ஒருவழியாக திருமணம் முடிந்து ஒரு வாரமாகி விட்டது. ஸ்ரீதரன் விடுப்பு முடிந்து நாளை புறப்பட வேண்டும்.

அன்று ஹாலில் திவ்யாவும், ஸ்ரீதரனும் கந்தரேசனும் பரிசுப் பொருட்களை பிரித்துக் கொண்டிருந்தனர். மாடியில் மணப்பெண் மாலதி நாளை புறப்படுவதற்காக சாமான்களை அடுக்கிக் கொண்டிருந்தாள். ஸ்ரீதரன் இங்கே பரிசுப் பொருட்களை பார்த்துக் கொண்டிருந்தவன் வெகு நேரமாக புதுப் பெண்டாட்டியை காணாமல் அவளை பார்க்க மாடியேற முற்பட்டான். அப்போது பார்த்து உள்ளிருந்து வெளியே வந்த கோதை,

"ஸ்ரீதரா இங்க வா. உன்னிட்ட சித்த நாழி பேசணும்" –என்றாள்.

இதேது அம்மா கரடியாக என்று யோசித்தவாறு வந்து அங்கிருந்த சோபாவில் அமர்ந்தான்.

"ஸ்ரீதர் உனக்குப் பழைய நகைச்சுவை நடிகர் தங்கவேலுவை தெரியுமா?"

"என்னம்மா திடீர்னு சினிமா கதையெல்லாம் சொல்றே?" திவ்யா சிரித்தாள். கந்தரேசன் எதையும் கவனிக்காமல் பரிசுப் பொருட்களை பிரிப்பதிலேயே கவனமாக இருந்தார்.

"ஒருமுறை அவர் ரேடியோவில பேட்டி கொடுத்தாரு. பேட்டி கண்டவர், "சார் உங்க மனைவி நல்லா சமைப்பாங்களா?" என்றாராம். அதற்கு தங்கவேலு அவர்கள், "ஓ... நல்லா சமைப்பாளே மீன் குழம்பைக் கூட மூன்றுவிதமா சமைப்பா என்றாராம். பேட்டி கண்டவர், "எப்படி சார்?" என்று ஆச்சரியமாக கேட்டதற்கு, "மீன் குழம்பை மேலோட்டமா ஊற்றி சாப்பிட்டா ரசம், லேசா கலக்கி ஊற்றினா சாம்பார், மேலிருப்பதை வடிகட்டிட்டா குழம்பு" என்றாராம். இந் நிகழ்ச்சியை கேட்டுக்கிட்டிருந்த அவர் மனைவி எம். சரோஜா அவங்க அன்னையிலிருந்து நல்லா சமைக்க கத்துக்கிட்டாங்களாம்."

"இப்ப அதற்கு என்ன?" – எரிச்சலுடன் அலட்சியமாக டீப்பாயிலிருந்த ஸ்போர்ட்ஸ் ஸ்டாரை புரட்ட ஆரம்பித்தான் ஸ்ரீதர்.

"வேற வேலை இல்லை.. அந்தப் பார்சலை எடு." அம்மாவை பார்த்துக்கிட்டிருந்த திவ்யாவை அதட்டினார் கந்தரேசன்.

"இல்லைடா ஸ்ரீதர். இதுபோல மனைவி குறையை நகைச்சுவையோடவும், நாசூக்காகவும் சொல்லி மாத்தறவங்க ஆண்களில் முதல்தரமானவங்க. இவங்களைப் போல

புருஷன் அமையறவா எவ்வளவு கொடுத்து வைச்சவா தெரியுமா?

வேற சிலர், "என்னடி குழம்பு வெச்சே?" கத்துவாங்க. மிஞ்சிப் போனால் எட்டி உதைப் பாங்க. இவங்க இரண்டாந்தர மானவங்க. பரவாயில்லேடா இவங்களை கூட சமாளிச் சிடலாம். கொஞ்சம் நல்லா சமைச்சி, பணிவா நடந்துண்டா இவங்களை மாத்திரலாம்டா.

ஆனா, இந்த மூன்றாந்தர ஆண்கள் இருக்காங்களே... மனைவி இப்படி ஒரு குழம்பு செஞ்சி வச்சா, எதிர்த்த வீட்டு சீதாப்பாரு, பக்கத்து வீட்டு ராதா பாரு எவ்வளவு நல்லா சமைக்கறா எனக்குன்னு வந்து வாச்சியே என்பாங்க. இவங்களை திருப்திப்படுத்தறது ரொம்ப ரொம்ப கஷ்டண்டா. இவங்க எவ்வளவுதான் பெண்டாட்டி செஞ்சாலும் திருப்தி அடைய மாட்டாங்க. அடுத்தவங்களோட ஒப்பிட்டுப் பார்த்துப் பார்த்து மனைவியை மட்டம் தட்டி கஷ்டப்படுத்துவா. இதனால அவனே எல்லாமாய் வந்தவள் முதலில் அவன் மேல் கோபமாகி, எதிர்த்து கத்தி சண்டை போட்டு, வாதிட்டு, அவன் இவளோட கம்பேர் செய்தவள் மேலும் கோபமாகி, இவனையும் அவளையும் இணைச்சி சந்தேகப்பட்டு, எல்லாவற்றிலும் வெறுப்பு தட்டி தனக்குத்தானே மருகி, ஒன்றுமில்லாததற்கெல்லாம் கத்தி மனஉளைச்சல் அதிகமாகி, பீபி, சுகர் தலைவலி என்று நோயாயிடுவா... இதனால குழந்தைகளுக்கும் அவனிட்ட மதிப்பு இல்லாம போயிடும். 'அம்மாவுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது. சும்மா கத்தத்தான் செய்வா' என்று நினைப்பாங்க.

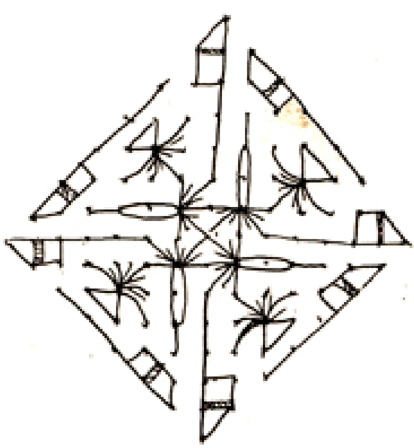
டேய் ஸ்ரீதரா உம் பெண்டாட்டிட்ட குறைங்க இருக்கலாம். எல்லாருக்கும் எல்லாம் தெரிஞ்சிருக்கணும்னு அவசியமில்லேடா. தயவுசெஞ்சி அவ குறையை இங்கிதமா, யாரோடவும் ஒப்பிடாம சுட்டிக்காட்டி மாத்துடா. பெண்டாட்டிதான் புருஷனை திருத்தி மாத்தணும்கிறதில்லேடா. புருஷனும் பெண்டாட்டிய மாத்தலாண்டா.

எம்புள்ள ஒரு முதல்தரமான ஆணா இருக்கணும்டா. என் மருமக மனசுக்குள்ள புழுங்கி புழுங்கி ஒரு நிரந்தர நோயாளியாகக் கூடாதுடா" - கண்ணீர் மல்க நீண்ட நேரம் பேசியதால் மூச்சு வாங்க சோபாவில் சாய்ந்து கொண்டாள் கோதை.

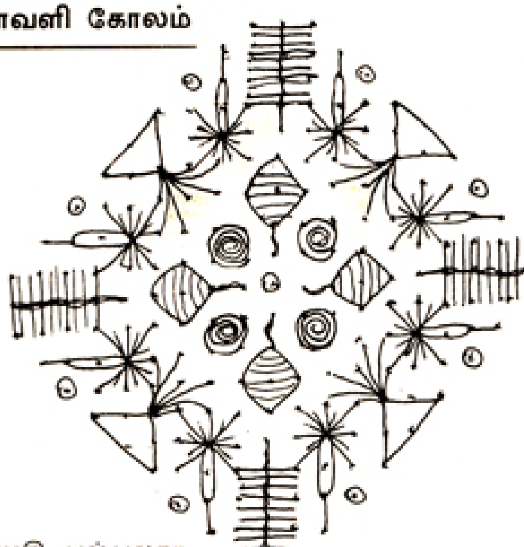
பார்சலை பிரித்துக் கொண்டே தன் மனைவியின் பேச்சை அசுவாரசியமாக கேட்க ஆரம்பித்த சுந்தரேசன் அவள் பேசப் பேச தன் மனைவி இப்படியெல்லாம் சிந்திக்கக்கூடியவளா? அவளை ஒன்றும் தெரியாதவள், சந்தேகப் பேய் என்றல்லவா நினைத்திருந்தேன். அவளினுள்ளும் இவ்வளவு எண்ணங்களா? இவ்வளவு நாட்களாக என் வாழ்க்கை வீணாகி விட்டது போல புலம்பிக் கொண்டிருக்கிறேனே. முப்பது வருடங்களாக அவளை மற்றவருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, மனத்தளவில் எவ்வளவு கஷ்டப்படுத்தி கடைசியில் ஒரு நோயாளி ஆக்கி விட்டேனே... குற்ற உணர்ச்சி உறுத்த வெட்கி தலைகுனிந்தவாறே அருகிலிருந்த தண்ணீர் பாட்டிலுடன் முதன் முறையாக மனைவியை பாசத்துடனும் பரிவுடனும் நெருங்கினார்.

கையிலிருந்த ஸ்போர்ட்ஸ் ஸ்டார் நழுவி விழ ஸ்ரீதரும், பார்சலை பாதி பிரித்த நிலையிலேயே திவ்யாவும் அம்மாவை முதன் முறையாக ஆச்சரியமும் மரியாதையும் கலந்த பார்வை பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தனர்.

தீபாவளி கோலம்



15 புள்ளி, நேர் புள்ளி, 1-ல் நிறுத்தவும்.



19 புள்ளி 3 வரிசை, நேர்புள்ளி, 3-ல் நிறுத்தவும்.

- திருமதி. புஷ்பலதா



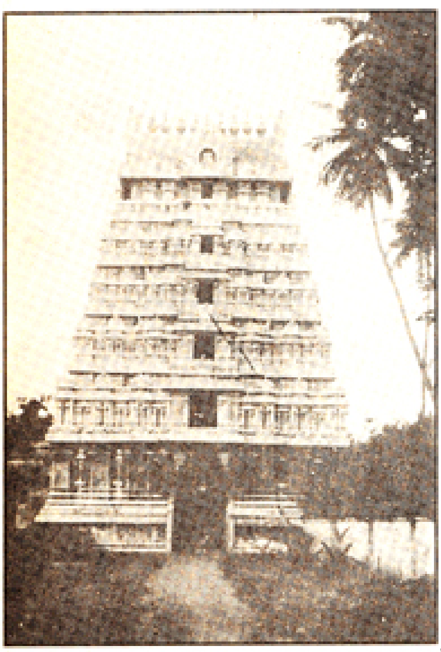
தகவல் பலகை :

வெள்ளைப் பிள்ளையார் வெல்லப்

நடந்த வெள்ளிக் கிழமை காலை ஆறு மணியிலிருந்தே எனக்கு போன் மூலம் எனது நெருங்கிய நண்பர்கள், உறவினர் பலரும் இம்மாத மங்கையர் மலரில் உங்களது ஸ்லோகம் "ஸிம்ஹமுகே ரௌத்ர ரூபிண்யாம்" பிரசுரமாகி இருக்கிறது என்று ஆர்வத்துடன் தெரிவித்த செய்தி அறிந்து அளவற்ற மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். "தகவல் பலகை" என்ற தலைப்பின் கீழ் வெளியாகி இருந்த ஸ்லோகமும் அதற்கு திரு ஆர். ஸ்வாமிநாதன் அவர்கள் எழுதியிருந்த விரிவான விளக்கமும் மேலும் என்னை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது.

மணமாகி பல ஆண்டுகள் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாத காரணத்தால் அனுபவம் மிகுந்த பல டாக்டர்களிடம் அறிவுரை கேட்டதற்கு அவர்கள் எனக்குக் குழந்தை பெறும் பாக்கியம் இல்லை என்று உறுதியாகக் கூறினார்கள். அது சமயம் சோளிங்கபுரம் ஸ்ரீ யோக நரசிம்மரின் அருள் பற்றி பலரின் மூலம் அறிந்து சோளிங்கபுரம் சென்று ஸ்ரீ யோக நரசிம்மனிடம் மன்றாடி மழலை பாக்கியம் பெற்றேன்.

அதன் பிறகு ஸ்ரீ யோக நரசிம்மரிடம் நாளுக்கு நாள் பக்தி அதிகரித்து வந்த நிலையில் அவன் அருளால் அவன் மீது பாடல்கள் பல இயற்றும் சக்தியைப் பெற்றேன். திடீரென ஒருநாள் என் நாவில் அமர்ந்து அந்தத் தெய்வமே தந்த ஸ்லோகம்தான், "ஸிம்ஹமுகே ரௌத்ர ரூபிண்யாம்". என்னை வாழ்வில் மேன்மையடையச் செய்த இச் ஸ்லோகத்தைப் பலரும் பயன்பெறும் வகையில் "ஸிம்ஹ முகே" என்னும் ஸ்லோகத்தை முதன் முறையாக 1980-ம் ஆண்டு பிரசுரித்து வெளியிட்டேன்.

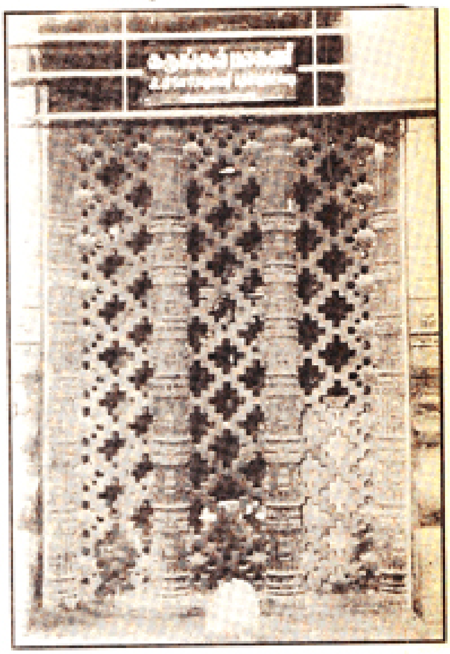


சமீபத்தில் சோளிங்கபுரத்திலுள்ள என் குடும்ப நண்பர் டாக்டர் திரு சேகர் அவர்கள் இந்த ஸ்லோகத்தின் மகிமையையும், இதனால் ஏற்படும் பலனையும் பலரும் படித்து பயன் பெறும் வகையில் மலை மீது எழுதப் போவதாக என்னிடம் கூறி அதன் பிரகாரம் செயலிலும் அதை எழுதி வைத்தார். "மங்கையர் மலரில்" திரு. ஆர். ஸ்வாமிநாதன் அவர்களின் விரிவான தமிழ் அர்த்தங்களும் இச் ஸ்லோகத்தின் மூலம் அவர் பெற்ற மன நிறைவும் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். மங்கையர் மலரில் பிரசுரமாகி இருக்கும் இச் ஸ்லோகத்தை படிக்கும் வாய்ப்பை பெறும் பல கோடி பக்தர்களுக்கு அருள்மிகு ஸ்ரீ யோக நரசிம்ம ஸ்வாமியின் பரிபூரண அருள் கிடைக்க பிரார்த்திக்கிறேன்.

– எதுகிரி பத்மநாபன், சென்னை – 4.

'**கா**சிக்கு வீசம் கூட' என்ற தலைப்பில ஸ்ரீவாஞ்சியம்

• கருங்கல் பலகணி



கோயிலைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது எமதர்மனுக்குத் தனி சந்நதி என்றும் தமிழகத்தில் வேறு எங்கும் இல்லை என குறிப்பிட்டு இருந்தார்.

கோவை மாவட்டத்தில் கோவை நகரிலிருந்து 13 கி.மீட்டர் தொலைவில் தென் கிழக்கில் இருக்கிறது 'வெள்ள லூர்' கிராமம். ஊரின் கிழக்கே சிங்காநல்லூர் செல்லும் வழியில், 'எமதர்மராஜாவுக்கு என தனியாக ஒரு கோயில் உள்ளது. கோயில் மூலஸ்தானமே எருமை வாகனத்தில் அமர்ந்த கோலத்தில் காட்சி தரும் எமதர்மன் அருகில் சித்திர புத்திரனுடன் அருள்பாலிக்கிறார்.

தினமும் நித்திய பூஜையும். மேலும் ஒரு பிரிவினர் 'எமனை' குலதெய்வமாகவும் வழிபடுகின்றனர். ஒவ்வொரு சித்ரா பௌர்மணி அன்றும் இக் கோயிலில் விழா எடுத்து. பொங்கல், படையல் இட்டு 'சித்திரா புத்திரன்' கதை படித்து காலையிலிருந்து மாலை வரை ஊர் முழுவதும் சென்று வழி படுகிறது. அன்னதானமும் நடை பெறுகிறது. இக் கோயில் அரு கிலே 'சித்தலிங்கேஸ்வரர்' கோயில் உள்ளது. அதில் மூலவர் சிறியதாக நவபாஷாணலிங்கம். இங்கு தினப் படி பூஜையும், எல்லா விசேஷ தினங்களில் சிறப்பான பூஜைகளும் நடைபெறுகிறது.



• நிமிஷாம்பா

வெள்ளலூர் ஒரு சரித்திர சிறப்பு வாய்ந்த ஊர். கரிகாற்சோழன் கட்டியதாகக் கூறப்படும் தேனீஸ்வரர் கோயில் இருக்கிறது. கரிகால சோழன் கட்டியதற்காக அத்தாட்சியாக கல்வெட்டுக்கள் இருக்கின் றன. இந்த ஆலயத்திலிருந்து பேரூர் பட்டீஸ்வரன் கோயிலுக்குச் சுரங்கப்பாதை இருப்பதாக வரலாறு. ஊரின் சுற்றிலும் சிற்சில இடங் களில் கிணறு தோண்டிய போது பழங்கால தாழிகளும், மண்

பிள்ளையார் ஆனார்!

பாத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கிறது.

மற்றும் உமா மகேஸ்வரர் ஆலயம் ஒன்று உள்ளது. ஊரில் நடுவில் உள்ள இக் கோயிலின் சிறப்பு - ரிஷப வாகனத்தில், மகேஸ்வரரும், அவரது மடியில் உமாதேவியும், அமர்ந்த நிலையில் ஒரே கல்லில் சிலை வடிவமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக் கோவிலில் சித்ரா பௌர்ணமியன்று முன் தினம் இறைவனுக்கு திருக்கல்யாணம் செய்து மறுநாள் உமா மகேஸ்வரன் திருத்தேரில் ஊரின் முக்கிய வீதிகளில் உலாவருகிறார்.

இவ்வாறு சிறப்புகளையுடைய எங்களது ஊர் முற்காலத்தில் அன்னதான சிவபுரி, தேனூர், வள்ளல்கள் நிறைந்திருந்ததால் 'வள்ளலூர்' என பெயர்களையும் கொண்டிருந்தது.

– **ஜி. வேலம்மாள், வெள்ளலூர்.**

திருச்சி மாவட்டத்தில் மண்ணச்சநல்லூர் அருகே உள்ள அப்பர் சுவாமிகட்கு ஈசனே வந்து ஸாதி சோறு அளித்த தலமான திருப்பைஞ்ஞீலியிலும் எமதர்மராஜனுக்குக் கோவில் உண்டு என்ற விபரத்தை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

– **ம. மணி, உடையார்பாளையம்.**

இது கம்ப்யூட்டர் யுகம். அதற்கேற்ப வாழ்க்கையும் வேகமானதாக ஆகிவிட்டது. இந்தச் சூழ்நிலையில் நிமிஷ நேரத்தில் உங்கள் குறைகளைக் கேட்டு, அருள்பாலிக்கும் 'நிமிஷாம்பா'வின்

மகிமைகளைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப் பட்டால் என்ன நினைப்பீர்கள்?

காலத்துக்கேற்ப யாரோ பெயர் வைத்து எழுப்பி இருக்கும் கோயில் என்றுதானே? அது தான் இல்லை.

இந்தக் கோயில் மிகவும் புராதனமானது. இதன் தோற்றம் எப்போது என்பதை யாரா லும் தீர்மானமாகக் கூற முடியவில்லை. நிச்சயம் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந் திருக்க வேண்டும் என்று அனுமானிக்கப் படுகிறது. மைசூருக்கருகிலுள்ள ஸ்ரீரங்கபட் டிணத்தைச் சுற்றிப் பார்க்க வருகிறவர்கள் நிமி ஷாம்பாளை தரிசிக்க வரத் தவறுவதில்லை.

லோகபவானி என்கிற காவிரியின் கிளை நதியின் கரையிலுள்ளது. 'லோகபவானி' என் றால் உலகத்தைப் புனிதமாக்குபவள் என்று அர்த்தம்.

அமைதியுடன் நடைபோடும் அழகிய இள மங்கையைப் போல் சலசலத்து லோகபவானி மக்களை ஈர்க்கிறாள்.

ஒருமுறை இதில் வெள்ளம் பொங்கி வந்து அருகிலுள்ள கிராமங்கள் அனைத்தும் சேதம் அடையும் நிலை ஏற்பட்டதாம். அப்போது அனைவரும் தேவியை நினைத்துப் பிரார்த் திக்க, நதிக்கரையில் தேடி மண்ணில் புதை யுண்டிருந்த தன் விக்கிரகத்தை எடுத்து அங் கேயே ஸ்தாபித்து கோயில் கட்டும்படியும், அதன் பிறகு எக்காலத்திலும் வெள்ளத்தினால் மக்களுக்குத் தொல்லை ஏற்படாது என்றும் அன்னை அந்த ஊர் சான்றோர் ஒருவர் கன வில் தோன்றிக் கூறினாளாம்.

இதுவே ஆலயம் பிறந்த கதை.

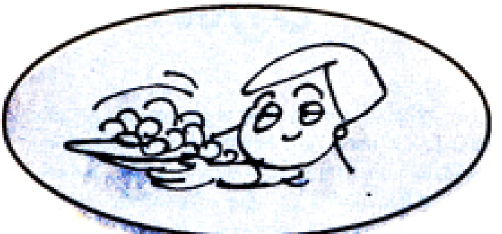
திப்புசுல்தானின் ஆட்சியின் போது இந்தப் பிரதேசம் கஞ்சாம் என்று அழைக் கப்பட்டதாம். இப்போது கோயில் இருக்கும் பகுதியைச் சுற்றி கடைவீதி அமைந்திருந்ததாம்.

பசுமையும் கிராமிய மணமும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் இன்றுள்ள இக் கோயில் சின்ன அளவில் உள்ளது. லக்ஷ்மி நரசிம்மர், மௌக்திகேஷ்வரர் மற்றும் நிமிஷாம்பாளின் சன்னிதிகள் அடுத்தடுத்து அமைந்துள்ளன.

சின்னப் பெண்ணொருத்தி பட்டாடை அணிந்து எழில் வடிவாய் நிற்கும் தோற்றம். முன்னால் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருக்கும் ஸ்ரீசக்ரம். நிமிஷாம்பாவுக்குத் தினமுமே குங்கு மார்ச்சனைதான். பௌர்ணமி, நவராத்திரி, தீபாவளி நாட்களில் சிறப்பு பூஜைகளைக் காண மக்கள் திரண்டு வருகிறார்கள். மனதை ஒருமைப்படுத்தி தன்னிடம் பிரார்த்தித்துக் கொள்ளும் பக்தர்களின் குறைகளை நிமிஷத் தில் தீர்த்து வைக்கிறாள் நிமிஷாம்பா.

ஒருமுறை தரிசித்ததுமே தேவியின் திருவுரு வம் நிமிஷத்தில் மனதில் பதிந்து நிரந்தரமாய் நின்று போகிறது!

– லக்ஷ்மி ரமணன், சென்னை – 4.



ரெட்டி ஃப்ரூட்டியை மேலும் சிறிதாக வெட்டி ரவை லட்டு செய்யும் போது சேர்த்து உருண்டைகள் செய்யலாம். கலர்ஃபுல்லாகவும், சுவை யாகவும் இருப்பதால் எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– ஜெயா

தஞ்சையில் ஸ்ரீபங்காரு காமாக்ஷி

பொன்னி கொழிக்கும் தஞ்சை வள நாட்டில் பெயர் போனது – ஆலயங்கள். இவ்வாலயங்களுள் பெரும்பாலானவை சேர்ந்தாற்போல் அமைந்துள்ள சிறப்பினை பெற்றது, தஞ்சை மேலராஜவீதி. இவற்றுள் குறிப்பாக மனோதிடத்துடன் நல்லறிவினை அளிக்கும் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர், லீலா விநோத கிருஷ்ணர், லோகத்தை ரக்ஷிக்கும் ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷி இகபர சுகமளிக்கும் ஸ்ரீ காசி விஸ்வ நாதர், நினைத்தாலே பேரின்பத்தை அளிக்கும் ஸ்ரீராமர், முதலானவர்களின் ஆலயங்கள் சேர்ந்தாற்போல் அமைந்திருப்பது மேலராஜ வீதியின் சிறப்பு. இவ்வாலயங்களில் ஒன்றான எனது தாய் – ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷி அம்மனை பற்றி எழுதியுள்ளேன்.

காஞ்சியில் காமகோட்டம் என்கிற காமாக்ஷி தேவியினுடைய ஆலயத்துள் ளிருக்கும் பஞ்சதீர்த்தம் என்னும் தீர்த்தத்துக்கு கிழக்கில் திருக்கோயில் கொண்டிருக்கும் பரா சக்தியினுடைய நெற்றிக் கண்ணினின்றும் சுவர்ணச் சாயையாக ஒரு ஜோதி ஸ்வரூப மானது தோன்றியது. அவ்வுருவம் இரண்டு நேத்திரமும் இரண்டு புஜமும், சாமள நிறமும், கிளி தாங்கி இருக்கும் வலக்கரமும், தொங்க விட்டிருக்கும் இடக்கரமும், மூன்று வளைவு களுடன் கூடிய உடலமைப்பும், சிறிது வளைந்து தோன்றும் திருமேனியும், அன்ற லர்ந்த தாமரை போன்ற திருக்கண்களும், பொன் போன்ற நிறமுள்ள மஞ்சள் ஆடையும்



ஒரு கப் தயிரில், சிறிது பச்சை மிளகாய், தேங்காய், கொத்துமல்லித் தழை, இஞ்சி என வைத்து விழுதாக அரைத்து தயிரில் கலக்கி, அதில் இட்லியை ஊறவைத்து, தயிர் இட்லியாக சாப்பிட மிகவும் (தயிர் வடை போல்) நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா

இரத்தின குண்டலம் முதலிய ஆபரண வகைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்ட அழகிய கோலமும் உடையது.

இந்த மஹா திரிபுரசுந்தரியைத்தான், பிரம்மதேவர் பங்காரு காமாக்ஷியாக அமைத்து, காமாக்ஷி ஆலயத்தில் பிலத்துக்கு தென்பக்கத்தில் துருவஸ்தானத்தில் பிரதிஷ்டை செய்தார். பிறகு ஸ்ரீ ஏகாம்பர நாதரின் திருக்கல்யாண தினத்தில் அந்த ஆலயத்தில் எழுந்தருளச் செய்து விவாஹ மஹோத்ஸவம் நடத்தி, மறுநாள் யதா ஸ்தானத்திற்குக் கொண்டு வந்தார். ஆகாச பூபாலன் என்ற அரசனை மஹோத்ஸவத்தை தொடர்ந்து நடத்தி வருமாறு – கட்டளை யிட்டு பிரம்மா தன் இருப்பிடம் சேர்ந்தார். பிரம்மாவினால் செய்விக்கப் பெற்ற பொன் விக்ரகம் இது. தெலுங்கில் பங்காரு என்றால் தங்கம் என்று பொருள். தற்போது முகத்தை மட்டும் புனுகு பூசி கறுப்பாக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். மற்றபடி உல்லாசமாய் தொங்க விட்டிருக்கும் இடது கை, தகதகவென்று மஞ்சளாய் மின்னும்.

ஒருகாலகட்டத்தில் (கி.பி. 1746 முதல் 1783) காஞ்சி மண்டலத்தில் கர்நாடக யுத்தங்களினால் குழப்ப நிலை ஏற்பட்டது. அப்போதிருந்த ஸ்ரீ சங்கராச்சார்ய சுவாமிகள் ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷியுடனும், மற்ற தேவதா மூர்த்திகளுடனும் தெற்கு நோக்கிப் புறப்பட்டார்கள். ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷி கனமாக இருந்ததால், துணிகளின் நடுவே வைத்து மூடி விக்ரகத்தை இரவுடன் இரவாக காஞ்சியிலிருந்து எடுத்து வரப்பட்டிருக்கிறது. உடையார்பாளையம் ஜமீன்தாரின் அழைப்பிற்கிணங்கி, அங்கு தங்கியிருந்ததை அறிந்த தஞ்சையின் அரசர், ஸ்ரீ பிரதாப சிம்ம மகாராஜா தஞ்சைக்கு வரும்படி அழைக்க, ஸ்ரீ சுவாமிகள் விஜயம் செய்தார்கள். அரசனால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட கோயிலில் ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷியை பிரதிஷ்டை செய்து பூஜைக்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்து சுவாமிகள் கும்பகோணம் சென்று விட்டதாகக் கூறப்படுகிறது. இதுவே ஸ்தல வரலாறு.

இந்த ஆலயத்தில் காமகோடி அம்மன் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷி அம்மன் வீதி உலா வருவதில்லை. மூலஸ்தானத்திலேயே எப்போதும் காட்சியளிப்பாள். உற்சவ மூர்த்தியான ஸ்ரீ காமகோடி அம்பாள் தை மாதம் கனு அன்று மட்டும் சர்வ அலங்காரங்களுடன் மண்டபத்தில் காட்சி தருகிறாள். அன்று மட்டும் தேங்காயை உடைக்காமலே நிவேதிப்பது வழக்கம்.

அம்பாளுக்கு ஏழு கால பூஜை நடைபெறுகிறது. காலையில் 5 மணிக்கு விஸ்வரூபம் நடக்கும். அப்போது பசு மாட்டின் பின் புறத்தை அம்பாள் பார்க்குமாறு வைத்து பூஜை நடைபெறுகிறது. காய்ச்சாத பசும் பால் நிவேதிக்கப்படுகிறது. அப்போது கர்ப்ப கிருகத்தில் புண்யாவசனம் நடைபெற்ற பிறகே திரை விலக்கப்படுகிறது. இரவில் சிவன் அங்கு வந்து ஆனந்தித்திருப்பதாக ஐதீகம். இரவில் நடக்கும் அர்த்தஜாம பூஜையைத் தரிசித்து பிரார்த்திப்பவர்களுக்கு கேட்கும் வரம் கேட்டபடி கிடைக்கிறது.

அம்பாளுடன் பக்தியில் நெருங்கி விட்ட பக்தைகள், அம்பாளுக்கு குங்குமப்பூவை இட்டு கண்ட காய்ச்சிய பால், பழம், தாம்பூலம் ஆகியவற்றை அன்புடன் நிவேதித்து அனைவருக்கும் விநியோகிக்கிறார்கள். வெள்ளியன்று மட்டும் இரவு 10 மணிக்கும், மற்ற நாட்களில் 9 மணிக்கும் அர்த்தஜாம நடக்கிறது. அம்பாளின் ஜென்மதினமான – ஐப்பசி பூர நட்சத்திரத்தன்றும், பங்குனியில் திருக்கல்யாண நட்சத்திரமான உத்திரத்தன்றும் அபிஷேகம் நடக்கிறது. மற்றபடி அபிஷேகம் காமகோடிக்கே நடைபெறுகிறது. பங்குனி உத்திரத்தன்று திருக்கல்யாணம் நடைபெறுகிறது. ஒவ்வொரு பௌர்ணமியன்றும் இரவு 8 மணிக்கு விசேஷ பூஜை நடைபெறுகிறது. நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் ஒன்பது வித அலங்காரங்கள், கலை நிகழ்ச்சிகள், விசேஷ யாக பூஜை நடைபெறும். சரஸ்வதி பூஜையன்று, புடவை ரவிக்கைத் துணி, தேங்காய், வளையல், கண்ணாடி, சீப்பு ஆகியவற்றை யாகத்தில் இடுவார்கள்.

கார்த்திகை மாதம் 30 நாட்களுக்குள் அம்பாளை 1008 முறை வலம் வந்து நினைப்பது நடக்குமாறு பிரார்த்திக்கிறார்கள். 1008 முறை சுற்று முடிந்தவுடன், பால், சந்தனம், குங்குமம்,

வெற்றிலை ஆகியவற்றை ஒருவருக்கொருவர் வழங்கிக் கொண்டு பெண்களும் ஆண்களு மாய் திருவிழா போல் 30 நாட்களும் ஒரே கூட்டந்தான். சிரித்த முகத்தோடு பக்தர்களை ரசித்துக் கொண்டிருக்கும் அம்பாள் சமய மறிந்து அருட்பார்வை வீசி ஆட்கொள்ளு கிறாள். தஞ்சை வரும் போது தவறாமல் ஸ்ரீ பங்காரு காமாக்ஷியை தரிசித்து அனைவரும் ஆனந்தம் அடைய வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

– பிருந்தா சந்தானம், தஞ்சாவூர்.

வெள்ளைப் பிளளையார் வெல்லப் பிள்ளையார் ஆனார்!

காவிரி இறைவனை வழிபடும் பொருட்டு, வலஞ்சுழித்துச் சென்றதால், 'திருவலஞ்சுழி' என்றழைக்கப்படும் இத் திருத்தலம். கும்பகோணம் – தஞ்சாவூர் முதன் மைச் சாலையில், 7-வது கி.மீ.-ல். வலது பக்கம் செல்லும் சுவாமி மலை சாலையில் 100 மீ தொலைவிலும், சுவாமி மலையிலிருந்து தெற்கே 1 கி.மீ. தூரத்திலும் உள்ளது.

ஞானசம்பந்தராலும், நாவுக்கரசராலும் பாடல் பெற்ற தலம் இது.

''என்ன புண்ணியம் செய்தனை நெஞ்சமே....

மன்னு காவிரி சூழ் திருவலஞ்சுழி வாணனை வாயாரப்

பண்ணி ஆதரித்து ஏத்தியும் பாடியும் வழிபடும் அதனாலே''

என்று திருஞான சம்பந்த சுவாமிகள் பாடிப் பரவியது இத் தலம்.

இங்கே விளங்கும் பிள்ளையார், கடல் நுரையினால் அமைந்து சுவேத விநாயகராக, அழகிய கருங்கல் பலகணி மண்டபத்திற்குள் ளிருந்து அருள்பாலிக்கிறார். தேவேந்திரன் கடல் நுரையால் செய்து பிரதிஷ்டை செய்த தாக வரலாறு. இதனால் இவருக்கு அபிஷேகம் செய்வதில்லை. இவரை வழிபடுவோர், பிறவிப் பிணிகள், குடும்பப் பிணக்குகளி லிருந்து விடுபட்டு, விரும்பிய வண்ணம் வாழ்வாங்கு வாழ்வர்.

இப்பகுதியிலுள்ள மக்கள் 'வெள்ளைப் பிள்ளையார்' என அழைக்க ஆரம்பித்து, தற் போது அவர் 'வெல்லப் பிள்ளையார்' ஆகி விட்டார்.

இறைவன் : கபர்தீஸ்வரர், கற்பக நாதேசுவரர்

இறைவி : பெரியநாயகி

தலவிருட்சம் : வில்வம்

நான்கு மிக நீளமான பிரகாரங்களையும், இராஜ கோபுரங்களையும் , ஐந்து மண்டபங் களையும் கொண்ட பிரம்மாண்டமான பெருங் கோயில் இது.

இந்திரன் முதலிய தேவர்களும், சோழ மன்னர்களும் வழிபட்டுய்ந்த தலம். பழை யாறை, சோழன் மாளிகை, தாராசுரம், நாதன் கோவில், சுவாமி மலை என சுற்றிலும் வர லாற்றுப் புகழ்பெற்ற ஊர்கள் அமைந்துள்ளன.

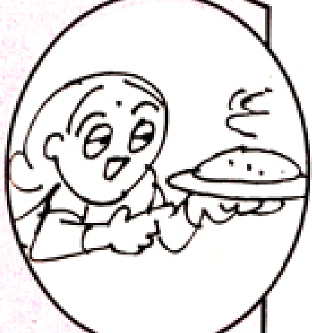
அஷ்டபுஜ காளி :

இறைவி பெரியநாயகியின் சன்னதியில் ''அஷ்டபுஜகாளி' அமர்ந்துள்ளாள். சாந்த சொரூபினியாக அனுக்ரஹ காளியாக, (காதில் ராட்சத குண்டலங்களுடனும், கரங்களில் சூலம், மண்டை ஓடுகளைத் தாங்கியும்) இங்கு மட்டுமே காட்சியளிக்கிறாள்.

1951-வரை அம்பாள் சன்னதியின் பின்புறம் தனிக்கோயில் கொண்டு விளங்கிய இக் காளி, கோயில் இயற்கைச் சிதிலமான பின், 1959-ல் அம்மன் கோவில் நுழைவாயி லின் இடதுபுறம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட் டிருக்கிறாள்.

– மாலதி உலகநாதன், திருநீலக்குடி.

பூரி, சப்பாத்தி, போளி, சமோசா போன் றவை செய்யும் பொழுது, மாவை அழுத்தி தேய்த்துப் பிசைய முடியாத வர்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். கிரைண் டரில் போட்டு பிசைந்த மாவை சிறிது அரைத்துப் பின், பூரி, சப்பாத்தி, போளி செய்து பாருங்கள். மிருதுவாக நன்றாக இருக்கும். - ஆர். பாலா




தீபாவளி நல்வாழ்த்துகள்
குறுகிய
கால
சலுகை
மட்டுமே
ப்ரீதி வாங்குங்கள்
ப்ரெஸ்டிஜ் உங்களுக்கு
ப்ரெஸ்டிஜ்
5 லிட்டர்
ப்ரெஷர் குக்கர்
Preethi
CHEFPRO Plus
Heavy Duty Mixer / Grinder
Prestige
5 LITRES
PRESSURE COOKER
இலவசம்
* Only on MRP & Cash purchase
மேலும் விபரங்களுக்கு அணுகவும் :
டி.ஏ. டெய்லர் பி. லிட்.
8B, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎ 4347963, 4341512
கிளைகள் : மதுரை ☎ 621376, கோவை ☎ 397322,
திருச்சி ☎ 704465, சேலம் ☎ 443578, வேலூர் ☎ 21385(PP),
பெங்களூர் ☎ 2222583, பாண்டி ☎ 346383
A TTK Product



உலகம் உன் கையில்..

இந்த மாதம் நாம் பார்க்கப் போவது இன்டர்நெட் (Internet) பற்றி...

"உலகம் உன் கையில்!" என்ற இக் கட்டுரைத் தொடரின் தலைப்பிற்கு மிகவும் சரியானது இன்டர்நெட்தான். இந்த உலகத்தின் எந்தெந்த மூலையில் என்னென்ன நடந்தாலும் அவற்றை எல்லாம் வலை போல பின்னி... உங்கள் இருப்பிடம் தேடி வந்து உங்களது கம்ப்யூட்டர் திரையில் உங்கள் கண் முன் விரிந்து அதிசயம் சொல்லி, 'ஓ இவ்வுலகமே நம் கையில்தானோ?' என்ற மாபெரும் வியப்பை ஏற்படுத்துகிறது 'இன்டர்நெட்!'

மனிதனின் மூளையின் கசக்கலினால் அறிவு வளர்ச்சி, தகவல்களாக உருமாற்றம் பெற்று... இதற்கு முன் இல்லாத அளவில் மனித வரலாற்றில் முன்னேற்றமடைந்து உள்ளது.

மனித சமுதாயத்தில் மிகப் பெரிய மாற்றங்களை உண்டாக்கிய தொழில் புரட்சி, விவசாயப் புரட்சி மற்றும் பசுமைப் புரட்சி இவைகளின் தாக்கம் மனித சமுதாயத்திற்கு அதன் முன்னேற்றத்திற்கு உறுதுணை செய்ய பல வருட காலங்கள் தேவைப்பட்டன.

ஆனால் அறிவியல்... அதாவது விஞ்ஞானப் புரட்சியின் உச்சகட்டமாக இன்று... கம்ப்யூட்டரின் மூலம் நம் கண் முன் நடந்து கொண்டிருக்கும் தகவல் தொழில்நுட்ப புரட்சிக்கு மிக்க குறுகிய கால அளவே எடுத்துக் கொண்டுள்ளது... மிக மிகக் குறுகிய கால கட்டத்தில், அதிவேக வளர்ச்சியடைந்து உலகம் முழுவதையும் தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டு சாதனை புரிந்து கொண்டு உள்ளது கம்ப்யூட்டர் 'இன்டர்நெட் மூலம்...'

ஒரு அலுவலக வளாகத்தில் உள்ள கம்ப்யூட்டர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள LAN உதவுகிறது... அதாவது Local Area Network.

இரு வேறு அலுவலக வளாகத்தில் உள்ள கம்ப்யூட்டர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள Wan உதவுகிறது.... அதாவது Wide Area Network.

உலகமெங்கும் உள்ள கம்ப்யூட்டர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள இன்டர்நெட் உதவுகிறது...

உலகத்தின் எந்த மூலைக்கும் தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய மிக அற்புதமானக் கண்டுபிடிப்பு.... சமுதாயம், இலக்கியம், அஞ்ஞானம், வரலாறு, ஆன்மீகம், பக்தி, பொழுதுபோக்கு... இப்படி எல்லா விஷயங்களையும் தன்னகத்தே சேமித்து வைத்துக் கொண்டு யார் வேண்டுமானாலும்... எந்த விஷயத்தைப் பற்றி வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும்... தொடர்பு கொண்டு விஷய ஞானம் பெறக்கூடிய வகையில் மனித சமுதாயத்தை இணைக்கும்

காம்கேர் கே. புவனேஸ்வரி





வழக்கம் போல் கேசரியைக் கிளறி கிண்ணத்தில் வைப்பதைத் தவிர்த்து, தட்டில் பரத்தி அதன் மீது வறுத்த முந்திரி, பாதாம், திராட்சை ஏலத்தூள் (அ) வறுத்த தேங்காய்த் துருவல் தூவி அலங்கரித்துத் துண்டங்கள் போடலாம். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– ஜெயா

மாபெரும் பணியைச் செய்து வருகிறது இன்டர்நெட். ஜாதி, மத, இன, மொழிப் பிரச்னைகளைக் கடந்து, அனைத்துப் பிரிவு மக்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் பாலமாகக் கூட செயல்படுகிறது....

தேவையான நேரத்தில், தேவையான தகவல்களைப் பெற 'போஸ்ட் மேன்' மற்றும் தொலைபேசி இவைகளின் துணையை மட்டுமே நம்பியிருந்த காலமெல்லாம் மலையேறி விட்டன.... பத்திரிகைகள்... மற்றும் தொலைகாட்சிப் பெட்டி, வானொலி இவற்றின் மூலம் நாம் அவர்கள் தருகின்ற விஷயங்களை மட்டுமே தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது... ஆனால் "இன்டர்நெட்!" நமக்கு விருப்பமானதை, நமக்குத் தேவையானதை, நமக்கு வேண்டிய சமயத்தில் தருகின்றது.

விரல் நுனியில் இன்று பல தகவல் களஞ்சியங்கள், தகவல் குரல், உரைநடை, படங்கள், புள்ளி விவரங்கள் இவை அனைத்தும் நாம் படித்துப் பார்க்க, காப்பி எடுக்க... பிரிண்ட் எடுக்க என... தொலைத் தொடர்பு நெட்வொர்க்குகள் மூலம் நம்மை வந்தடைகின்றன.

சரி... இன்டர்நெட் இணைப்பைப் பெறுவது எப்படி என்பதைப் பார்ப்போமா?

சென்னையில் உள்ள மத்திய அரசு நிறுவனம் (VSNL) வி.எஸ்.என்.எல். இன்டர்நெட் இணைப்பை வழங்குகிறது.

டி.சி.பி/ஐ.பி. மற்றும் ஷெல்

என இரு வேறுபட்ட இணைப்பைக் கொடுக்கின்றது.

டி.சி.பி./ஐ.பி. (TCP/IP)

Registration fee : Rs. 500/-
(Initial payment, one time)

Plans	Duration (one year)	Payment
Plan I	100 Hours	Rs. 3,000/- per annum
Plan II	250 Hours	Rs. 6,500/- per annum
Plan III	500 Hours	Rs. 10,000/- per annum

Plan I-ன் படி 100 மணி நேரத்திற்கு ரூபாய் 3,000 செலுத்த வேண்டும்... (அல்லது) ஒரு வருட காலத்திற்கு ரூபாய் 3,000 செலுத்த வேண்டும். 100 மணி நேரமோ அல்லது ஒரு வருட காலமோ எது முடிகிறதோ முதலில் அது வரை கணக்கிடப்படும். அதாவது ஒரு வருட காலத்திற்குள் 100 மணி நேரம் நீங்கள் உப யோகப்படுத்தவில்லை எனில் நீங்கள் உப யோகப்படுத்தாத நேரங்கள் வீணாகி விடும். அதாவது 75 மணி நேரங்களை மட்டுமே இன்டர்நெட்டில் உபயோகப்படுத்தி இருந்தீர்களேயானால் (ஒரு வருடத்துக்குள்) மீதமிருக்கின்ற 25 மணி நேரங்களை நீங்கள் உபயோகப்படுத்த இயலாது. அடுத்த வருடத்திற்கு நீங்கள் பணம் கட்ட வேண்டியிருக்கும்.

இதே வரைமுறைகள்தான் மீதி இரண்டிற்கும்.

ஷெல் அக்கவுண்ட்

இதில் இரண்டு பிரிவுகள் உள்ளன. மாணவர்களுக்கு தனிச் சலுகை, எல்லாப் பிரிவினருக்குமான சலுகை.

Category	Registration Fee (One Time)	Duration	Fee
Students	Rs. 50/-	500 hours	Rs. 500/-
General	Rs. 500/-	500 hours	Rs.5000/-

அதாவது 12-ஆம் வகுப்பு முதல் பட்டப் படிப்பு வரையிலான மாணவ மாணவிகளுக்கு "மாணவ தனிச் சலுகை!" திட்டப்படி 500 மணி நேரம், வருடத்திற்கு என்ற கணக்கில் ரூ. 500/- கட்டணமாக வசூலிக்கப்படுகிறது.

மற்ற எல்லாப் பிரிவு மக்களுக்கும் 500 மணி நேரம், ஒரு வருடத்திற்கு என்ற கணக்கில் ரூ. 5000/- வசூலிக்கப்படுகிறது.

இக் கட்டுரையில் நான் கொடுத்துள்ள VSNL முகவரிக்குத் தொடர்பு கொண்டு அப்ளிகேஷன் ஃபார்ம் பெற்றுக் கொண்டவுடன் அதனை பூர்த்தி செய்து பதிவுக் கட்டணத்துடன் வருடாந்திரக் கட்டணத்தையும் செலுத்தி விட்டால் 20 – 30 நாட்களுக்குள்

உங்களுக்கு இன்டர்நெட் தொடர்பு அளித்து விடுவார்கள்.

இருவகை இணைப்பு...

1. டி.சி.பி./ஐ.பி. அக்கவுண்ட்
2. ஷெல் அக்கவுண்ட்

டி.சி.பி. – ஐ.பி. அக்கவுண்ட்

இந்த அக்கவுண்ட் வைத்திருப்பவர்கள் டெக்ஸ்ட் (உரைநடை) மற்றும் கிராபிக்ஸ் (படங்கள்) இரண்டையுமே பெற முடியும்.

ஷெல் அக்கவுண்ட்

இந்த அக்கவுண்ட் வைத்திருப்பவர்கள் டெக்ஸ்ட் மட்டுமே பெற முடியும்.

இணைப்பைப் பெறத் தேவையானவைகள்

மிகக் குறைந்த அளவுத் தேவையாக, (Minimum Configuration)

386 (அ) 486 கம்ப்யூட்டர் – ஒன்று
33.6 kbps மோடம் – ஒன்று
தொலைபேசி – ஒன்று

இதைத் தவிர தொலைத் தொடர்பு சாஃப்ட்வேர் அவசியம்.

மேலும் உங்களது இணைப்பு டி.ஸி.பி/ஐ.பி இணைப்பாக இருந்தால் பிரவுசர் சாஃப்ட்வேர் மிகவும் அவசியம். இதைப் பற்றிய விவரங்கள் மேலும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் கீழ்கண்ட முகவரிக்குத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

விதேஷ் சஞ்சார் நிகாம் லிமிடெட்
5, சுவாமி சிவானந்தா சாலை,
சென்னை – 2.
தொலைபேசி : 566740/565893

இன்டர்நெட்டின் பல உபயோகங்கள்

இன்டர்நெட்டின் பயன்பாடுகளை ஒரு வரையறைக்குள் கொண்டு வர இயலாது... உலகத்தையே வலை போல பின்னி தன்னகத்தே தகவல் களஞ்சியமாக பதிவுசெய்து வைத்துக் கொண்டுள்ளது.

சமையலறையில் இருந்து படுக்கை அறை வரை அனைத்துச் சமாச்சாரங்களுக்கும் பதில் அளிக்கின்றது...

இப்போதெல்லாம் பல பத்திரிகைகள் தங்களுக்கென ஒரு WEB SITE- ஐ உண்டாக்கி உலகமெங்கும் தங்கள் பத்திரிகை விஷயங்களை படிக்கும் வகையில் அதில் வெளியிடுகிறார்கள்...

உதாரணத்துக்கு 'கல்கி' வார இதழையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். உங்களிடம் இன்டர்நெட் இணைப்பு இருந்தால் நீங்கள்

''கல்கி!''யை இன்டர்நெட்டிலேயே படிக்கலாம்...

நீங்கள் தொழிலதிபரா... வியாபாரம் செய்பவரா?

உங்களுக்கென ஒரு WEB SITE உருவாக்கிக் கொண்டு நீங்கள் தயாரிக்கின்ற பொருட்களின் மொத்த விவரங்களையும் உங்கள் முகவரியோடு விளம்பரம் செய்யலாம்... இது ஒரு மெகா விளம்பரமாகி உங்களது தொழில் மற்றும் வியாபாரம் பெருக வாய்ப்பு உள்ளது.

நீங்கள் Software Development செய்பவரா? கவலையை விடுங்கள்... உங்கள் Software-ன் பெயர் மற்றும் அதன் பல உபயோகங்களை உங்கள் அலுவலக முகவரியோடு உங்கள் WEB SITE-ல் பதிவுசெய்து வைத்தீர்களேயானால் அது உலகமெங்கும் உள்ள கம்ப்யூட்டர் வல்லுநர்களை சேர்ந்தடைய வாய்ப்பு உள்ளது. கடும் போட்டி நிலவுகின்ற இந் நாட்களில் உங்கள் 'படைப்பு' புதுமையாகவும் அதே சமயம் எளிமையானதாகவும், வித்தியாசமாகவும், user friendly ஆகவும் இருக்குமேயானால் நிச்சயமாக உலகமெங்கும் உங்கள் 'படைப்பிற்கு' வரவேற்பு இருக்கும்.

நீங்கள் பத்திரிகையாளரா? எழுத்தாளரா?

நீங்கள் எழுத்தாளராக இருந்தால் நீங்கள் எழுதுகின்ற தலைப்பிற்கு தேவையான தகவல்களை பல புத்தகங்களைத் தேடி 'பரண் மீது' ஏற வேண்டியதில்லை. உதாரணத்திற்கு 'ஆன்மீகம்' பற்றி பல்வேறு கோணங்களில் நீங்கள் ஆராய்ந்து அறிய முற்பட்டால்,



தீபாவளியன்று வெள்ளை அப்பமோ பஜ்ஜியோ செய்வதானால் ஏப்ரான் கட்டிக் கொண்டு செய்வது நல்லது. இல்லையெனில் புத்தம் புதுப் புடவையில் எண்ணெய் தெளித்து விட்டதே என்று பிறகு வருத்தப்பட்டுப் பிரயோசனமில்லை.

– எம். விஜயலட்சுமி

இன்டர்நெட்டில் உங்களுக்கு வேண்டிய அளவு செய்திகள் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் மூலம் நீங்கள் கேள்வியேபடாத செய்திகள் கூட தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது... புத்தகம் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளும் போது நமக்குக் கிடைக்கின்ற புத்தகத்தை மட்டுமே படித்துத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் இன்டர்நெட்டில் அனைத்துக் கருத்துக்களும் குவித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன...

பொழுதுபோக்கிலும் உதவி

இப்போதெல்லாம் இன்டர்நெட்டில் சினிமா டிக்கெட்டுகள் கூட முன் பதிவுசெய்கிறார்கள்.... உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரி சொல்லி விட்டால் போதும். உங்களுக்கு ஒரு கோட் நம்பர் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு மணி நேரம் முன்னால் சென்று 'டிக்கெட்!' பெற்றுக் கொள்ளலாம். படம் ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னால் செல்லவில்லையென்றால் உங்களுக்கு டிக்கெட் கிடைக்காது...

இன்னும் ஏன்? உங்களுக்கு விருப்பமான இருக்கைக்குக் கூட முன் பதிவுசெய்ய முடியும்...

வீட்டிலிருந்தபடியே ஷாப்பிங் செய்யலாம்

முன்பெல்லாம் வங்கியில் பணம் சேகரித்து, செக் மூலம் பணத்தை இன்னொருவருக்குக் கொடுத்து வந்தோம்... இப்போதும் அப்படியே... ஆனால் இன்று இந் நிலை முன்னேறி... நினைத்தவுடன் நினைத்த நேரத்தில் ஒரு பொருளை கிரெடிட் கார்டு மூலம் வாங்கிக் கொள்ள முடிகிறது...

இந் நிலையும் மிக வேகமாக முன்னேறி... அலுவலகங்களில் கொடுக்கின்ற ஊதியத்தை ஒரு சிறப்பு ஃப்ளாப்பி டிஸ்கினுள் ஏற்றி தந்து விடுகிறார்கள் மேலைநாடுகளில். பேருந்து, ரயில், விமான டிக்கெட்டுகள் வாங்க அந்த டிஸ்கினைக் கொடுத்தால் அதிலிருந்து பணத்தை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். கடைகளில் பொருட்கள் வாங்கும் போது பணம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியதில்லை... உங்கள் ஃப்ளாப்பியை மட்டுமே எடுத்துச் சென்றால் போதுமானது. பணத்துக்கு பதிலாக பயன்படும் ஃப்ளாப்பி ஸ்மார்ட் கார்டு ('Smart Card') என்று அழைக்கப்படுகிறது... இந்த ஸ்மார்ட் கார்டு முறை நமது நாட்டிலும் பிரபலமானால் 'பிக்பாக்கெட்!'க்கு நாம் பயப்படத் தேவையில்லை. உங்களது Smart Cardடை வேறு யாரும் எடுத்துப் பயன்படுத்த முடியாது...

வி.பி.பி. (VPP)யில் பொருள் வாங்கிக் கொண்டிருந்த பழைய முறை மாற்றம் பெற்று இன்று "டெலி ஷாப்பிங்!" பிரபலமடைந்துள்ளது.

இந்த நிலையில் மிகப் பெரிய மாற்றம் பெற்று இன்டர்நெட்டிலேயே உங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஆர்டர் செய்தீர்களேயானால் பொருள் உங்கள் வீடு தேடி வரும். ஸ்மார்ட் கார்டு மூலம் பணம் அவர்களுக்கு உங்கள் கம்ப்யூட்டர் வழியாகவே போய்ச் சேர்ந்து விடும்.

இந்த ஸ்மார்ட் கார்டை உங்கள் கம்ப்யூட்டரில் பொருத்த அதற்கென தனி 'ப்ரொவிஷனும்' வந்து விடும். ப்ளாப்பி டிஸ்க்கைப் பொருத்த ஃப்ளாப்பி டிரைவ்கள் இருப்பதைப் போல.

இன்டர்நெட்டில் ஈ-மெயில் :

இப்போதெல்லாம் அமெரிக்கா, ஜப்பான் என நம் மக்கள் ஊதியத்துக்காக வெளிநாடு சென்று விடுகிறார்கள்... அவர்களது பெற்றோர்கள் இங்கிருந்தபடியே நொடிப் பொழுதில் அவர்களுக்குத் தகவல் அனுப்பி, அங்கிருந்து தகவல் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

தகவல் பரிமாற்றம் தொலைபேசி வழியா

சீடை

உப்புச் சீடை செய்யும்பொழுது அதை ஓட்டை செய்து போட்டால் வெடிக்காது என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். அதைவிடச் சுலபமான வழி அரிசி மாவை மிகவும் நைஸாக அரைக்காமல் பிசையும்பொழுதும் உதிர் உதிராகப் பிசைந்து வழுமூணாக உருட்டாமல் சற்று சாதாரணமாக (உருட்டும்பொழுதே அதில் மிக இலேசாக கோடு இருப்பது போல்) அழுத்தாமல் உருட்டினால் வெடிக்கவே வெடிக்காது. என் நாற்பது வருட அனுபவத்தில் கண்டது.

— ரா. திரிபுரசுந்தரி.



கவும், லெட்டர் மூலமாகவும் நடந்து கொண்டிருந்தது. இப்போது அந்நிலை வேகமாக முன்னேறி 'நொடிப் பொழுதில்' இன்டர்நெட் ஈ-மெயில் மூலம் சென்றடைகிறது.

அது மட்டுமல்ல கல்லூரி அட்மிஷன் மற்றும் வேலைக்கான உத்தரவு தகவல்கள் கூட இன்று ஈமெயில் மூலமாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது....

இன்டர்நெட்டில் வேலை வாய்ப்பு :

வேலை தேடி அலைந்து கொண்டிருக்கும் இளைஞர்/இளைஞிகள் பேப்பர் வழியாக வேலை வாய்ப்பு அறிந்து விண்ணப்பம் அனுப்பி ஒரு மிகப் பெரிய நடைமுறைகள் எல்லாம் செய்து வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கும் காலம் மலையேறி விட்டது....

இன்று இன்டர்நெட் வழியாக உலகமெங்கும் எங்கெங்கு வேலை வாய்ப்பு உள்ளது எனக் கண்டறிந்து அதற்கு உடனடியாக ஈ-மெயில் மூலம் பயோடேட்டா அனுப்பி மிகக் குறுகிய காலத்திற்குள் அதற்கான முடிவையும் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது...

மார்கெட்டிங்....
கம்ப்யூட்டர்....
ஜார்னலிஸம்...
சைன்டிஸ்ட்...
ஆபீஸ் வொர்க்

இப்படி எந்த போஸ்டாக இருந்தாலும் இன்டர்நெட் மூலம் உலகமெங்கும் உள்ள இடங்களில் எங்கெங்கு வேலை வாய்ப்பு உள்ளது என அறிந்து கொள்ள முடிகிறதல்லவா?

இன்டர்நெட் தொலைபேசி!

ஈ-மெயில் மூலமாக அனுப்பப்படும் செய்தி எழுத்து வடிவத்தில் மட்டுமே சென்றடைகிறது. தகவலைப் பெறுபவர்கள் உடனடியாக பதில் அனுப்பினால்தான் உண்டு. இல்லையெனில் பதிலுக்காகக் காத்துக் கிடக்க வேண்டியதுதான்.

இக் குறைபாடுகளையும் களையும் பொருட்டு ஒரு புதிய தொழில்நுட்பம் உருவாக்கப்பட்டு ஓரளவு வெற்றியும் அடைந்து வருகிறது. அதுவே "இன்டர்நெட் தொலைபேசி!"

இதன் மூலம் தொலைபேசி போலவே ஒருவருக்கொருவர் குரல் மூலம் தங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள இயலும்...

இந்தப் புதிய தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி இப்போதுதான் மெதுவாக அமுல் செய்யப்பட்டு வருகிறது... இதன் பயன்பாட்டை இன்னும் முழுமையாக உபயோகப்படுத்த ஆரம்பிக்கவில்லை.

இது போல இன்டர்நெட்டின் பயன்களை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்...

> **வெளியே காட்டிய கோபம் மன்னிப்புக்கு வழி தேடும். உள்ளேயடக்கிய கோபம் பழிக்குப் பழி தேடும்.**
> **- யாரோ**
> **தகவல் : கே. எம். சுப்ரமணியன்**

இன்டர்நெட் தனியார் மையங்கள்

பெரும் பணம் செலவழித்து கம்ப்யூட்டர் வாங்கி... மோடம் வாங்கி... தொலைபேசி இணைப்புப் பெற்று இன்டர்நெட் பெறுவதை பலர் சுமையாகக் கருதுகிறார்கள்...

அவர்களுக்காகவே இப்போதெல்லாம் ஆங்காங்கே கம்ப்யூட்டர் சென்டர்களிலேயே இன்டர்நெட்டை பயன்படுத்தும் வகையில் வசதி செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். ஒரு மணிக்கு ரூபாய் 60 முதல் ரூபாய் 100 வரை பணம் வாங்குகிறார்கள். செய்கிறார்கள்.. அந்தப் பணத்தைச் செலுத்தி ஒரு மணி நேரம் உலகத்தை உலா வரலாம்.... ஈமெயில் அனுப்பலாம். பதிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு ஆலோசனை :

கொஞ்சம் பணம் முதலீடு செய்து இன்டர்நெட் தொடர்பைப் பெற்றுக் கொண்டு வீட்டிலிருந்தபடியே நீங்கள் இன்டர்நெட் கன்ஸல்டன்ஸி சென்டர் ஆரம்பிக்கலாம். உங்கள் தெரு மற்றும் உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கு சகாயமாக கட்டணம் வசூலித்து அவர்களுக்கு இன்டர்நெட்டை உபயோகப்படுத்த வாய்ப்புக் கொடுக்கலாம். இன்னும் சொல்லப் போனால் இன்டர்நெட் வகுப்பு எடுத்து பொருளீட்டலாம். அதாவது இன்டர்நெட்டை எப்படி கையாள்வது? எப்படி உபயோகப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றி வகுப்பு எடுக்கலாம். டெலிபோன் பூத் போல் இன்டர்நெட் பூத் ஆரம்பிக்கலாம்....

ஃபுட் வர்ல்ட்
இங்கே பொருட்களுக்கு
மிகச் சரியான விலை.
அது மட்டுமல்ல...
சலுகைகளும் அதிகம் !
சேமிப்பும் மிக அதிகம் !!



சாதாரண ஷாப்பிங்



ஃபுட்வர்ல்ட் இல்
வேல்யூ ஷாப்பிங்

இலவச வீட்டு டெலிவரி*

ஃபுட்வர்ல்ட் அறிமுகப்படுத்துகிறது 'வேல்யூ ஷாப்பிங்'. உயர்ந்த தரம். குறைந்த விலை. எவருமே அளித்திராத இணையற்ற சலுகைகள். நிறைந்த வசதி. இனி சாதாரண ஷாப்பிங் வேண்டாமே. 'வேல்யூ ஷாப்பிங்' செய்யலாமே!

RPG

FOOD WORLD

The right price, right choice supermarket

ஃபுட் வர்ல்ட் வழங்கும் ஏராளமான வேல்யூ ஷாப்பிங் சிறப்புச் சலுகைகள் மூலம் அதிக பணம் மிச்சப்படுத்துங்கள். சலுகைகள் ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே. சலுகைகள் விதி முறைகளைப் பொறுத்து வழங்கப்படும். பொருட்களின் விலை மாறுதலுக்குட்பட்டது.

மகத்தான சேமிப்பு

ஃபுட் வர்ல்ட்	ஃபுட் வர்ல்ட்	ஃப்ளோரா	கிஸான் டாம்சி
பொன்னி பச்சரிசி (பிரிமியம்)	பொன்னி புழுங்கலரிசி	1 லிட்டர் பவுச் (2 எண்கள்)	500 கிராம்
20 கிலோ பை	10 கிலோ பை	MRP ரூ.~~126/-~~	MRP ரூ.~~48/-~~
ஒரு கிலோ ரூ.16/-	ஒரு கிலோ ரூ.15/-	ரூ.114/-	ரூ.38/-

இச்சலுகைகள் 19, அக்டோபர், 1998 வரை மட்டுமே.

35, C P ராமசாமி ரோடு, ஆழ்வார் பேட்டை • ஸ்பென்சர் பிளாசா 769 அண்ணா சாலை • 22, தணிகாசலம் ரோடு, தி நகர் • 2-AB, 2வது அவென்யூ, அண்ணா நகர் • 17, முதல் மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையாறு.

* சில கடைகளில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்.

ammi KM யின் தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள் !

மீண்டும் உங்கள் இளமை கால தீபாவளி உங்கள் கைவண்ணத்தில்

பாட்டிமார்களின் திகட்டாத பட்சணங்களுடன் சுவையான தீபாவளி

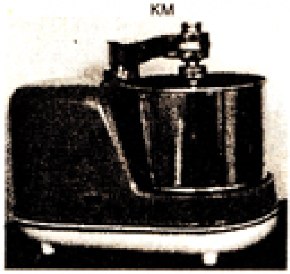
"ரவா லாடு"

வெள்ளை ரவை (2 உழக்கு) மணம் வரும் வரை வறுத்து, ஆறியபின் அதை அம்மியில் லேசாக இடித்து, அம்மியில் இடித்த சர்க்கரையுடன் (2 உழக்கு) சேர்த்து KNEADER இணைத்து கலக்கவும் . புகைக்க காய்ச்சிய நெய் (½ உழக்கு) முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம், கிஸ்மிஸ் பழம் போட்டு சூட்டுடன், KNEADER போட்டு நன்கு அடிக்க கலக்கி சூட்டுடன் உருண்டை செய்யவும்.

"சுருள் பூரி"

"சோமாஸ்"

ammi KM *Sleek*



PATENT PENDING

"தட்டை முறுக்கு"

"பாசிப்பருப்பு உருண்டை"

"முறுக்கு"

சுத்தமான பச்சரிசி (2 உழக்கு) 30 நிமிடம் ஊறவைத்து, வடிகட்டி ஒரு வாயில் துணியில் உலர்த்தி அரிசி ஒட்டாத அளவு உலர்ந்தபின் அம்மியில் போட்டு இடித்து, சலித்து எடுக்கவும். சலித்தமாவை வாணலியில் சிறிது வறுத்து நன்கு ஆறவைத்து சலிக்கவும். இந்த மாவுடன் அம்மியில் நன்கு இடித்து சலித்த பொட்டுக்கடலை (½ உழக்கு) KNEADER போட்டு வெண்ணை (25 கிராம்) சிறிது உப்பு, வறுத்த எள் (கைப்பிடி அளவு) போட்டு, கொதிக்கும் நீரை விட்டு மென்மையான பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். இதை முறுக்கு அச்சில் இலை அல்லது சிறு தட்டில் பிழியவும். நன்கு காய்ச்சிய எண்ணையில் போட்டு பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.

அம்மியாக, உரலாக, ஆட்டுக்கல்லாக, திருகுக்கல்லாக, தன் திறனை நிரூபித்துள்ளது

ammi KM ஒரு முழுமையான சமையலறை சாதனம்

உழக்கு - 200 ML. அம்மி - **ammi**

SRI RAGAVENDRA DOMESTIC APPLIANCES (P) LTD

Admn. Office/ Showroom : 262, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 18. Ph.: 231895

Sole Selling / Servicing Agent : BALI & CO

106, Singapore Complex, 24, Natesan Street, T. Nagar, Chennai -17. Ph.:4322545. C-28, NEE, Fort Station Road, 5th Cross, Thillainagar, Trichy - 18. Ph.: 764704. 262-A, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

விற்பனையாளர்கள்

● சேலம் : A.K.B. ஷாப் போன்: 267215. ● சென்னை : L.K.S. டிரேடர்ஸ் வேளச்சேரி, கணேஷ் ஸ்டோர்ஸ், வேளச்சேரி. சாந்தி எலக்ட்ரிகல்ஸ், பாரீஸ். ● தஞ்சாவூர் : M.R.S. போன் : 30688, 31079. ● கும்பகோணம் : M.R.S. போன் : 420017, 420117. ● திருச்சி : R.M.S. கார்ப்பரேஷன், போன் : 700572. மங்கள் & மங்கள் திருச்சி - 2. போன் : 702755. விஜயலக்ஷ்மி என்டர்பிரைசஸ், போன் : 703384. ● தூத்துக்குடி போன் : 324985. சிவகாசி போன் : 23161 கோவில்பட்டி போன் : 20189 : சத்யா ஏஜென்சீஸ் ● திருநெல்வேலி T.R. பொன்னையா நாடார் & சன் போன் : 330004. ● பாண்டிச்சேரி: V.R.S. டிரேடர்ஸ் போன் : 338222 ● காரைக்கால் : M.R.S. போன் : 32669 ● திருச்சூர் : நடராஜ் ஏஜென்சீஸ், சிவசக்தி காம்ப்ளெக்ஸ், போன் : 428525 ● மும்பை : மஹாவீர் டிரேட் லிங்க்ஸ் போன் : 6143660. ● ராஞ்சி : (BIHAR) ஸ்ரீ பிரபாத் போன் : 300365

பிறகென்ன உங்கள் சாய்ஸ் **ammi** தானே !

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

பேட்டி படிக்கும் போதே கண்ணீர்!

கட்டிலுக்கும், தொட்டிலுக்கும் மட்டுமல்லாது, மனைவியின் மகிழ்ச்சிக்கும், உணர்வுகளுக்கும் கூட கணவன் பொறுப்பாகிறான் என்ற நல்ல கருத்தை ஆர். பொன்னம்மாள் தனது சிறு கதையில் - (விளைவுகளை எண்ணிப் பாராதவர்கள்) நன்கு வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

கீழ்வேளூர், கோ. சகுந்தலா.

பூஜை அறைகள் மகத்துவத்தையும், அதனை எந்தெந்த விதங்களில் தூய்மையாக பராமரிப்பது என்பதைப் பற்றியும் பட்டியல் போட்டு விளக்கிய விதம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. 'தூசகளுக்கிடையே தும்மும் தெய்வங்கள்' என்று சிரிப்பை வரவழைத்து படிக்கத் தூண்டி பின் என்னை சிந்திக்க வைத்தது உண்மையிலும் உண்மை.

பாண்டிச்சேரி, தனலட்சுமி வடிவேல்.

'கை நழுவிப் போன காற்றாடிகள்' மஞ்சுளா ரமேஷ் கட்டுரை இளைய தலைமுறையினருக்கு நல்ல கருத்துச் செறிவுப் பெட்டகம். 'எந்த நடிகை பிடிக்கும்' என பேட்டி கொடுப்பதற்கு ஆலாய்ப் பறக்காமல் குடும்பத்தோடு அன்பாக வாழ்வது எப்படி எனக் கற்றுக் கொள்ளலாம்' மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களின் சில வார்த்தைகள் அர்த்தமுள்ள வார்த்தைகள்!



சென்னை - 5, பா. அச்சுதன்.

'ஞான ரூபிணி ஸரஸ்வதி' என்ற கட்டுரையைப் படித்து மகிழ்ந்தேன். மத்தியப் பிரதேசத்தில் உள்ள MAIHAR என்னும் திருத்தலத்தில் ஞான ரூபிணி ஸரஸ்வதி மலையின் உச்சியில் கோயில் கொண்டிருக்கிறாள். அந்தத் தலத்திற்கு நான் போயிருக்கிறேன். அதைத் தவிர அதுசம்பந்தமான விரிவான கட்டுரையை, வண்ணப்படங்களுடன் ஹிந்து பத்திரிகையின் அனுபந்தம் ஒன்றில் படித்திருக்கிறேன்.

கோயம்புத்தூர், சி. ஆர். நடராஜன்.

திருமதி எம். எஸ். பேட்டி அற்புதம், ஆனந்தம். பேட்டியளித்த அவருக்கு இடையிடையே கண்ணீர். ஆனால் எங்களுக்கோ பேட்டி படிக்கும் போதே கண்ணீர். மிகவும் அருமையான கருத்துக்கள். இசையரசி பற்றி இனிமையாக இருந்தது.

சென்னை - 28, சியாமளா ரங்கநாதன்.

தகவல் பலகையில் ஸ்ரீவாஞ்சியம் பற்றிப் படித்தவுடன் அங்கே போகும் ஆவல் ஏற்பட்டது. நான் ஒரு உடல் ஊனமுற்றவன். அந்த நிலையிலும் நான் விசாகப்பட்டினத்திலிருந்து, இரயில் மூலம் திருச்சி, பிறகு டாக்ஸி வைத்துக் கொண்டு ஸ்ரீவாஞ்சியம் சென்று வந்தேன். தங்கள் குறிப்புகளில் இல்லாது நான் அங்கு கண்டவை - கோயிலின் ராஜகோபுரத்துக்கு எதிர்த்தாற்போல் மனித உடலை எரிக்கும் மயானம் உள்ளது.
2. குப்த கங்கை - குளத்தில் தண்ணீர் இல்லை. அதில் தண்ணீர் வருவதற்கு அர சாங்கமோ, ஆஸ்திகர்களோ ஆவன செய்ய தங்கள் பத்திரிகை மூலம் வேண்டுகிறேன்.

விசாகப்பட்டினம், எம். என். மாத்ருபூதம்.

'சிகரம் தொடும் தாய்மை' கதை உள்ளத்தைத் தொடும்படியாக அமைந்திருந்தது. 'வசந்தா' கதாபாத்திரத்தின் மேல் முதலில் கொண்ட வெறுப்பு திருப்புமுனையாக அமைந்து முடிவில் அவளைப் பற்றிய உண்மை தெரிந்ததும் 'முரளி'யைப் போலவே அவள் மேல் அனுதாபத்தைக் கொடுத்தது.

இதில் ஒரு வேடிக்கை என்னவென்றால் இந்தக் கதைக்கு என் பாராட்டை தெரிவிக்க முனையும் முன் எனக்கே என் சொந்தக்காரர்களிடம் தொலைபேசி மூலம் பாராட்டுக்கள். வேறென்ன? பெயர் காரணம்தான்!

(என்னுடைய பல குறிப்புகள் மங்கையர் மலரில் வந்ததுண்டு. எனவே இதுவும் என்னுடையது என்று நினைத்து விட்டனர்.) அவர்கள் பாராட்டோடு சேர்த்து என்னுடைய பாராட்டையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சென்னை - 4, சியாமளா ராமஸ்வாமி.

நான் எம்.ஏ. முடித்து விட்டு வீட்டில்தான் இருக்கிறேன். வேலைக்காக முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறேன். தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இன்றைய பொழுது எப்படிப் போகப் போகிறது போரடிக்குமே என்ற கவலையுடன் தான் இருப்பேன். ஆனால் 'புதிய கோணம், புதிய வானம்' என்ற கட்டுரை என்னுள் புதிய திருப்பத்தை ஏற்படுத்தி விட்டது. ஒவ்வொரு நாளும் நமக்குப் புதிய நாள்தான். ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் புதிய சூழ்நிலைதான் என்பதை அழகாக விளக்கி விட்டது. என்னைப் போன்ற இளவயதினருக்கு மட்டுமல்ல, குடும்பத் தலைவிகளுக்கும் இந்தக் கட்டுரை புதுத் தெம்பூட்டும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

மதுரை, கே. வித்யா.

சுப, லாப கணக்கு

வரவறிந்து செலவு செய்வதைப் பற்றி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்ததைக் கண்டேன். காந்திஜி படிக்கும் காலத்திலேயே கணக்கு எழுதி வந்ததைப் பற்றியும் எழுதியிருந்தார். சத்திய சோதனை புத்தகத்தைப் படித்து காந்தியைப் போலவே செய்யும் செலவுக்கு கணக்கெழுதும் பழக்கத்தை கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வருகின்றேன். இதனால் அனாவசியச் செலவுகளைத் தவிர்க்க முடிவதுடன் அன்றாடச் செலவு எவ்வளவு, மாதாந்திரச் செலவு எவ்வளவு என்று கணக்கிட்டு மாதம் முழுவதும் சீராக ஓட்ட முடிகிறது.



ஆரம்பத்தில் என் கணக்கெழுதும் பழக்கத்தை கிண்டல் செய்த என் கணவர் கூட நாளடைவில் என் வழிக்கு வந்து விட்டார். இன்று அலுவலகப் பணியின் காரணமாக நானும், என் கணவரும் பிரிந்திருந்தாலும் இருவருமே இந்தப் பழக்கத்தை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பதால் ஒருவரின் செலவு மற்றவர்களுக்குத் தெரிவதால் சின்னப் பிரச்னை கூட மனத்தளவில் எழுவதில்லை. நான் வீண் செலவு செய்ய மாட்டேன் என்று நம்பிக்கையை என் கணவருக்குக் கொடுத்ததே இந்த குணம்தான் என்று நினைக்கின்றேன்.

"கணக்கு சரியாயிருந்தால் பிணக்கே வராது" என்று என் தாய் சொல்லுவார். இது அக்கம் பக்கத்தாருடன் பிணக்கு வராமலிருக்க கிராமப்புறத்தில் சொல்லும் வார்த்தை. ஆனால் ஒரு குடும்பத்தில் கணவனும், மனைவியும் அமர்ந்து திட்டமிட்டு கணக்கிட்டுச் செலவு செய்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், நிம்மதியும், மன ஒற்றுமையும் ஓங்கி வளரும்.

பல வீடுகளில் கணக்கெழுதுவது என்று தொடங்கி விட்டு ஓரிரு மாதங்களிலேயே சலிப்புற்று விட்டு விடுவார்கள். சிலருக்கு பட்ஜெட் போட ஆசையிருக்கும். ஆனால் சரியான வழி தெரியாது. தொடங்காமலே இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு உதவியாக என் கட்டுரை விளங்கினால் நான் மகிழ்ச்சி அடைவேன்.

முதலில் ஒரு தாளை எடுத்துக் கொண்டு மாதக் கடைசியில் கணவனும், மனைவியும் அமர்ந்து மாதச் சம்பளம், பிடித்தம், மற்ற அலவன்ஸ் எல்லாம் சேர்ந்து தோராயமாக எவ்வளவு வரும் என்று கணக்கிடுங்கள். அதில் வீட்டுச் செலவு, சேமிப்பு என்று கணக்கிட்டுப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டுச் செலவில் முதலில் செய்ய வேண்டிய கட்டாயச் செலவுகள் :

1. வீட்டு வாடகை
2. கரண்ட் செலவு, தண்ணீர் சார்ஜ்
3. வேலைக்காரர் சம்பளம்.
4. பெற்றோர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டியது. (நீங்கள் அனுப்ப வேண்டியவராக இருந்தால்)
5. குழந்தைகள் ஸ்கூல் பீஸ், டியூசன் பீஸ், ஹிந்தி, இசைப் பீஸ்.
6. கேபிள் டீவி, சீட்டு - பலகாரச் சீட்டு, நகைச் சீட்டு, புடவைச் சீட்டு
7. கோவில், தர்மம்.
8. சமையல் கேஸ்
9. பெட்ரோல், தபால் செலவு, போன் பில்.
10. மளிகைச் சாமான்கள்
11. காய்கறி, இறைச்சி, பழ வகைகள், தின்பண்டம்.

12. பால.

13. குழந்தைகளுக்கான, தம்பதியருக்கான கைச்செலவுகள்.

14. இதர செலவுகள்.

இப்போது ஒரு நோட் புக் வாங்கிக் கொண்டு அதில் முதல் பக்கத்தில் மேலே எழுதியுள்ள பட்ஜெட்டை எழுதி, ஒவ்வொன்றுக்கும் நீங்கள் செலவு செய்ய உத்தேசித்திருக்கும் தொகையையும் எழுதி அடியில் கூட்டி அதன் மொத்தத் தொகையையும் எழுதவும். முதல் தேதி அந்தத் தொகையை மனைவியிடம் கொடுத்து விட்டு கணவன் மாதம் முழுதும் தொல்லையின்றி இருக்கலாம்.

நோட் புத்தகத்தில் இரண்டாவது பக்கத்தில் மளிகைச் சாமான் என்று எழுதி அதற்காகும் செலவை எழுதி வரவும். மாதத்தில் முதல் வாரத்தில் தேவையான பொருட்களை லிஸ்ட் போட்டு வாங்கி வைப்பது சிரமத்தையும், அலைச்சலையும் குறைக்கும். 'ஃபிக்சட்' என்று தலைப்பைக் கொடுத்து அதன் அடியில் வீட்டு வாடகை, தண்ணீர் சார்ஜ், பால், வேலைக்காரி சம்பளம், கேபிள் டீவி, பள்ளிக்கூட பீஸ், டியூஷன் பீஸ், பால் கூப்பன், பெட்ரோல் என்று எழுதி வைத்து பணத்தை பட்டுவாடா செய்தவுடனே எழுதி விட வேண்டும். கரண்ட் பில் 2 மாதத்துக்கு ஒருமுறை கட்ட வேண்டும். டெலிபோன் இப்போது நடுத்தர வர்க்கத்தினரும் உபயோகிக்கும் அவசியப் பொருளாகி விட்டது. அதற்கும் 2 மாதத்துக்கு ஒருமுறை பில் வரும். எனவே ஒவ்வொரு மாதத்துக்கும் குறிப்பிட்ட தொகையை ஒதுக்கி வைத்தால் பில் வரும் போது கையைக் கடிக்காது.



மோர் மிளகாய்க்கு, மிளகாயை மோரில் ஊறவைக்கும் பொழுது, அத்துடன் ஒரு சில பாகற்காயையும் வட்டமாக நறுக்கி ஊறவைத்து, பின் காயவைத்து எடுங்கள். இதனால் மிளகாயில் காரம் அதிகம் இல்லாமல் இருக்கும். பாகற்காயும் கசக்காது. (பொரித்து சாப்பிடும் பொழுது)

— ஆர். பாலா

கோவில், தர்மம் என்று தலைப்பு கொடுத்து ஒரு சின்னப் பகுதியை ஒதுக்கவும். அதில் வேண்டுதலுக்காக சேர்க்கும் பணம், கோவிலுக்குச் செல்லும் போது உண்டியலுக்குப் போடும் தொகை என்று எழுதி வைக்கவும். தர்மத்துக்கு என்று ஒரு சின்ன தொகையாவது ஒதுக்கவும்.

இப்போது நோட்டுப் புத்தகத்தில் மூன்றாவது பக்கத்தில் காய்கறிகள், இறைச்சி, தின்பண்டங்கள் என்று வரிசையாக எழுதி கோடு போட்டு பிரித்துக் கொள்ளவும்.

காய், பழம், முட்டை, இறைச்சி, தின்பண்டம் என்று எது வாங்கினாலும் வீட்டுக்குள் நுழைந்ததும் கணக்கு நோட்டில் எழுதி விட்டு மறு வேலை பாருங்கள். (முக்கியக் குறிப்பு : கணக்கு நோட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் பேனாவுடன் நிலையாக இருக்க வேண்டும். கண்ட இடத்தில் நோட் புக்கை வைத்து விட்டுத் தேடும் குணம் உடையவராக இருந்தால், உங்களால் தொடர்ந்து எழுத முடியாது என்பது நிஜம்.)

நான்காவது பக்கத்தில் இதரச் செலவுகள் என்று எழுதி அவ்வப்பொழுது ஆகும் செலவுகளை எழுத வேண்டும். சைக்கிள் ரிப்பேர், வாட்ச் ரிப்பேர், திடீர் விருந்தினர் வருகை, எதிர்பாராமல் ஏற்பட்ட பயணச் செலவு, உறவினர் வீட்டுத் திருமணம், பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தையின் பிறந்த நாள், கண்ணாடி மாற்றியது என்று அவ்வப்போது ஏற்படும் செலவுகளை உடனே எழுதி வையுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் இரு சக்கர வாகனங்கள் இருந்தால் மாதத்திற்கு இத்தனை லிட்டர் பெட்ரோல் மட்டுமே போட வேண்டும் என்று வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். மாதத்தின் முதல் வாரத்திலேயே கார்டு, கவர், ஸ்டாம்ப்ஸ் என்று வாங்கி வைத்து விடுவது நலம்.

குழந்தைகள் பேரிலும், நம்முடைய பேரிலும் சிறு தொகையை போஸ்ட் ஆபீசில் போட்டு வைக்க வேண்டும். மாதந்தோறும் சிறிது சிறிதாக சேமித்து வர வேண்டும்.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் இருந்தால் அவர்களுக்கும், குடும்பத் தலைவிக்கும் கூட ஒரு சின்னத் தொகை பாக்கெட் மணியாக வழங்கப்பட வேண்டும். குழந்தைகளும் சரி, குடும்பத் தலைவியும் சரி, தனக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட தொகையை சேர்த்து வைத்து பின்னைகள், கணவர், உடன்பிறந்தார் பிறந்த நாள், விசேஷ நாள் என்று வரும் போது சின்ன பரிசுப் பொருள் வாங்கித் தரும் போது அவர்

களுக்கு ஏற்படும் சந்தோஷம் ஈடுஇணையில்லாதது.

ஒவ்வொரு மாதமும் 15-ஆம் தேதி அன்றும், 30-ஆம் தேதியன்றும் செய்த செலவுகளைக் கூட்டி கணக்கைச் சரிபார்க்க வேண்டும். இதற்கு அதிகபட்சமாக 10 (அ) 15 நிமிடங்களே செலவாகும்.

நோட்டுப் புத்தகத்தின் பின்பக்கத்தில் ஜனவரி, பிப்ரவரி என்று எழுதி 12 பக்கங்களை ஒதுக்க வேண்டும். வீட்டிலிருந்தே எஸ்டிடி, ஐஎஸ்டி பேசினால் உடனே அந்த மாதத்தின் பக்கத்தில் பேசிய ஊர், பேசிய நேரம், குறிப்பிட்டு எழுதி வைக்க வேண்டும். இதனால் டெலிபோன் கட்டணம் அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதுவரை பார்த்தது மாதாந்திர பட்ஜெட். வருடத்தில் ஒருநாள் (குறிப்பாக டிசம்பர் மாதக் கடைசியில்) அமர்ந்து வருட பட்ஜெட் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது ஜனவரி - பொங்கல் செலவு. திருமண வைபவங்கள், மே மாதம் என்றால் ஊருக்குச் செல்லும் செலவு, விருந்தினர்கள் வருகை, ஜூன் மாதம் - பள்ளி திறக்கும் சமயம் பள்ளி சம்பந்தப்பட்ட செலவுகள், நடு நடுவே குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் விசேஷம், திருமண நாள், தீபாவளி, உடன்பிறந்தார்களுக்கான அன்பளிப்பு, பணம், வீட்டு லோனுக்கான வருடாந்திர கட்டணம், எல்ஐசி, இரு சக்கர வாகனங்களுக்கான லைசென்ஸ் புதுப்பித்தல், இன்ஷூரன்ஸ் என்று எல்லா செலவுகளையும் ஒரு பேப்பரில் வரிசைப்படுத்தி எழுதி பீரோவில் ஒரு இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். மாதம் ஒருமுறை அதை எடுத்துப் படித்துப் பார்ப்பதின் மூலம் செய்ய வேண்டிய செலவுக்கு நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இப்படி லிஸ்ட் தயார் செய்து வைத்திருந்தால் தீபாவளி போனஸ், அரியர்ஸ் என்று பணம் வரும் போது அதைப் பத்திரப்படுத்தத் தோன்றும். இல்லாவிடில் பணம் கையில் இருக்கும் போது புடவை, நகை, பாத்திரம் என்று ஆசைப்பட்டு வாங்கிக் கொள்ளத் தோன்றும்.

சிக்கன வாழ்வே சிறப்பான வாழ்வு. திட்டமிட்டு செலவு செய்யும் குடும்பத்தில் கடன் தொல்லை ஏற்படவே ஏற்படாது. கணவனும், மனைவியும் சேர்ந்து திட்டமிட்டு செலவு செய்யும் போது ஒருவர் மேல் ஒருவருக்கு நம்பிக்கை பிறக்கிறது.

நமக்குத் தெரியாமல் ஒரு பைசா கூட செலவழிவது இல்லை என்ற எண்ணம் இருவருக்கும் திருப்தி தருகிறது. அதுவே கணவன் - மனைவி இடையே மன நெருக்கத்தையும், ஒற்றுமையையும் உருவாக்குகிறது. வீட்டிலே அமைதியும், நிம்மதியும் நிலவுகின்றது. நம்முடைய நல்ல பழக்கம் நம் குழந்தைகளையும் தொற்றிக் கொள்ளுகிறது. நாம் அவர்களை கணக்கெழுதத் தூண்ட வேண்டியதில்லை. அவர்களாகவே அந்தப் பழக்கத்தை மனமுவந்து ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

எனவே நீங்களும் கடைப்பிடிக்க முயற்சியுங்கள். இந்தத் தீபாவளி அன்று புதிதாக ஒரு நோட் புத்தகம் வாங்கி கணக்கு எழுதத் துவங்குங்கள். செல்வம் கொழிக்கும் வட இந்திய மார்வாரிகள் தீபாவளியன்று தான் சுப, லாப என்று போட்டு புது கணக்கு ஆரம்பிப்பது வழக்கம். நீங்களும் அப்படியே செய்து வளமோடு வாழுங்கள்.

— மங்கை அர்ஜுனன்

எனது மாமியார் எப்பொழுதும் புதுவிதமான பலகாரங்கள் செய்வதில் ஆர்வம் கொண்டவர். அவர் ஒருமுறை அரை கிலோ பச்சரிசி, அரை கிலோ பு. அரிசி, 50 கிராம் க. பருப்பு, 50 கிராம் து. பருப்பு, 50 கிராம் பா. பருப்பு, சிறிதளவு உ. பருப்பு, 50 கிராம் பொட்டுக் கடலை, 50 கிராம் நிலக்கடலை முதலியவற்றை மில்லில் அரைத்து வந்து அத்துடன் சீரகம், டால்டா, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து முறுக்கு செய்தார். அந்த முறுக்கு புது விதமான வாசனையுடனும் நல்ல கரகரப்பாகவும் இருந்தது.

— எம். ரேவதி





பாரத தேசத்தின் நிரந்தர சக்தி
சக்தி காஸ்



ஆமாம்! அகில இந்திய அளவில் தனியார் துறையில் மிகப்பெரிய எல்பிஜி நிறுவனம் நமது சக்தி காஸ். ஆரம்பித்து வெகு குறுகியகாலத்திற்குள் 3 லட்சத்திற்கும் அதிகமான திருப்தியடைந்த வாடிக்கையாளர்களைக்கொண்டு நிரந்தரமாக பெருகி வரும் சக்தி நமது சக்தி காஸ். வெகு விஸ்தாரமான டீலர்நெட்வொர்க்உள்ளபடியால்காஸ்விநியோகம் சூரியகிரணங்களைப்போல் நிரந்தரமாக கிடைக்கிறது.

சக்தி காஸ் நம்பிக்கைக்குப்பாத்திரமானது என்பது மக்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையால் மட்டுமல்ல, பிரபலமான தரம் நிர்ணயிக்கும் நிறுவனமான ICRA வழங்கியுள்ள No.1 ரேட்டிங்கும் இதற்குத்தக்க சாட்சி.

எங்களது பிறப்பு, வளர்ச்சி, நிறைவேற்றிய வாக்குறுதிகள் மற்றும் கேட்டவுடன் சிலிண்டர்கள் விநியோகம் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தெரியும் சக்தியின் மனது. நினைத்துவிட்டால் எதையும் சாதிக்கும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் அது இந்தியத்தன்மையை பிரதிபலிக்கிறது.

இதுவே அல்லாமல், மங்கையரின் சக்திக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. பெண்குழந்தைகளை ஆதிசக்தியாக பாவித்து அவர்களின் வளமைக்காக பாடுபடும் பணியில் ஈடுபடப்போகிறது. சுற்றுப்புற சூழலில் மாசுக்கட்டுபாடு செய்து உலகை பசுமையானதாக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப் போகிறது.

இல்லத்தில் சக்தி காஸ் உள்ளதென்றால் நிரந்தர சக்தி உங்களிடத்தில் உள்ளது போலத்தான்.

தக்ஷணா சக்தி	: வாழ்நாள் முழுவதும் சர்க்கார் விலையில் சி.்.பில்.
	: இந்த வாய்ப்பு உங்களுக்கு ரூ. 4900 ல் கிடைக்கிறது.
ஜனதா சக்தி	: ரூ 1350 மட்டுமே கொடுத்து சக்தி காஸ் இணைப்பு பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு
	* உடனடி இணைப்பு * உடனடி சி.்.பில்.

PERCEPT/H/99

ஸ்ரீசக்தி எல்பிஜி லிமிடெட்

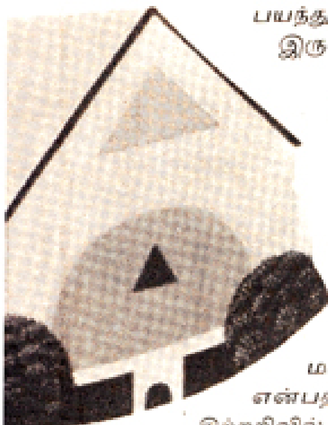
இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தனியார் எல்பிஜி நிறுவனம்.

வாஸ்து எனும் புதையல்

II-ம் பாகம்

பி. ஜே. ரவிராஜ்

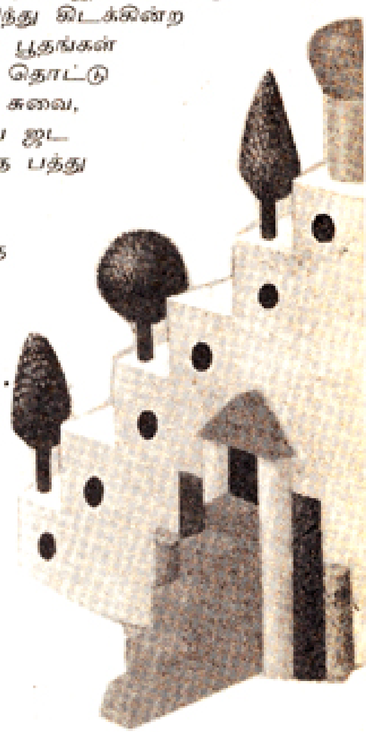
இன்று வாஸ்து என்றால் என்ன வென்று நம்மில் அநேகர் தெரிந்திருக்கின்றோம். இன்று மாஸ் மீடியா என்று சொல்லக்கூடிய டீ.வி. மற்றும் பல புத்தகங்கள் வாயிலாகவும் தெளிவு பெற்றிருக்கின்றோம். இன்று பலரும் இதைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கின்றனர். வாஸ்துவைப் பற்றிப் பலர் கூறுகின்ற விளக்கங்களைக் கேட்டு பலர் பயந்தும் இருக்கின்றனர். இதைக் குறித்து நாம் பெரிதும் கவலைப்படாமல் அதன் உண்மை நிலையை அறிய வேண்டி வாஸ்து சாஸ்திரம் எப்படி விஞ்ஞானமாகிறது என்பதனை என் சிற்றறிவில் எட்டிய மற்றும் என்னுடைய ஆலோசனையில் சிறப்பான வாழ்க்கை நடத்துகின்ற அநேகரின் அனுபவங்களையும் கொண்டு இங்கே விளக்க வேண்டும் என்கின்ற நோக்கில் இந்த வாஸ்து எனும் புதையல் 2-ம் பாகம் எழுதத் தொடங்குகிறேன்.



பகவத் கீதை அத்தியாயம் ஏழு, பதம் நான்கில்

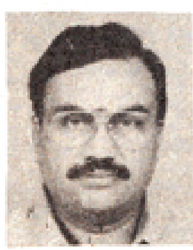
"பூமிராபோ நலோ வாயு :
கம் மனோ புத்திரேவச
அஹங்கார இதீயம் மே
பின்னா ப்ரக்ருதிரஷ்டதா"

என்று பகவான் கண்ணன் கூறுகின்றார். இதன் பொருளானது : இந்த பிரபஞ்சம் பரந்து விரிந்து கிடக்கின்ற இந்த பஞ்ச பூதங்கள் மற்றும் ஒலி, தொட்டு உணர்வு, உரு, சுவை, வாசனை ஆகிய ஜட விஞ்ஞானம் இந்த பத்து விஷயங்களை மட்டுமே கொண்டது. இந்த ஜட சக்திகள் அனைத்தும் என்னுடைய அங்க விரிவுகளே என்று கூறுகின்றார். ஆகவே



இந்த பஞ்ச பூதங் கள் அனைத்தும் பகவானின் படைப்புகள்தான். படைத்தல், காத்தல் மற்றும் அழித்தல் என்ற பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்றும் மூன்று சக்திகளே இந்த உலகை ஆளுகின்றது என்பதனை நம் சாஸ்திரங்கள் வாயிலாக அறிகின்றோம்.

சாஸ்திரம் என்பதே மனிதன் சுகமாய் வாழ கடவுளால் சொல்லப்பட்டு நம் ஞானிகளால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட உண்மைகளாகும். இது முழுக்க முழுக்க விஞ்ஞானம் என்பதனை ஆராய்ந்து அறிந்த சாஸ்திர வல்லுனர்கள் இதை நன்கு அறிவர். சாஸ்திரம் கொடுக்கப்பட்ட காலத்திற்கும்



இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சி பெற்ற காலத்தையும் நாம் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நாம் ஆச்சர்யப்படத்தக்க பெரும் மாறுதல்களை காணுகிறோம். சாஸ்திரம்தான் விஞ்ஞானம் என்னும் அதன் பரிமாண வளர்ச்சியே இன்று நாம் காணுகின்ற விஞ்ஞான வளர்ச்சி என்பதை உணர்ந்தால் நாம் இன்றைய உலகில் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதனையே அன்றைய சாஸ்திரம் கூறியதை நன்கு உணரலாம்.

இந்த உலகமும், நம் உடலும் பஞ்ச பூதங் களால் நிறைந்தது என் பதனை நாம் நன்கு அறி வோம். நம் உடலில் உள்ள பஞ்ச பூதங்களைப் போல இந்த உலகில் நிறைந்துள்ள பஞ்சபூதங்களும் ஐந்து வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டு பல்வேறு இடங்களுக்குத் தகுந்தவாறு மாறுபடுகின்றது. குறிஞ்சி, நெய்தல், முல்லை, மருதம், பாலை என்ற ஐந்து வகையான நிலங்களுக்குத் தகுந்தாற்போல் மாறுபடுகின்றது. புராண இதிகாச காலங்களில் கூறப்பட்ட பூகோள அமைப்பை வைத்துக் கொண்டு அன்று அங்கு கூறப்பட்ட சாஸ்திரங்களை எடுத்துக் கொண்டு இன்று நாம் வாழுகின்ற இந்த காலகட்டத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கூடாது. இதிகாச காவியங்களில் கூறப்பட்டுள்ள அநேக இடங்களை இன்று நாம் நம் கண்ணில் கூட காண முடியாது. ஆகவே அதில் சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள அடிப்படை விஞ்ஞானம் என்ன என்பதனை தெரிந்து கொண்டால் சாஸ்திரத்தின் உதவியால் இந்த உலகின் மூலை முடுக்குகளில் கூட நம்மால் வாழ முடியும்.

இன்று நம் வாஸ்து வல்லுனர்களால் கூறப்படுகின்ற வாஸ்து சாஸ்திரப்படியான அமைப்புகளுடன் கூடிய நாம் இங்கு கட்டக்கூடிய வீட்டினை இந்த உலகின் வடதுருவத்திலோ தென் துருவத்திலோ கட்ட முடியுமா? என்பதனை சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். பனி கொட்டுகின்ற துருவ பிரதேசங்களில் நம்மால் இங்குள்ள சாஸ்திர அமைப்புப்படி வீடுகளை கட்டவும் முடியாது. இங்கு போல் நம்மால் அங்கு வாழவும் முடியாது. ஆகவே சாஸ்திரமானது நிச்சயமாக இடத்திற்கு இடம் மாறுபடும் என்பதனை நாம் நன்கு உணர வேண்டும். நாம் புத்தகத்தில் படித்ததையோ அல்லது டீ.வி.யில் கூறப்படுகின்ற புராண இதிகாசங்களை நினைத்துக் கொண்டோ இந்தத் திசையில் நாம் வாழ்ந்தால் நாம் அழிந்து போவோம் என்றோ அல்லது நோயுடன் வாழ்வோம் என்ற பயத்தையோ விடுத்து அதில் உள்ள விஞ்ஞானத்தை நாம் நன்கு தெரிந்து கொண்டு வாழ்வோம்.

உதாரணத்திற்கு காஷ்மீரம் மற்றும் சிம்லாவில் விளையக்கூடிய ஆப்பிள் நம் கோவையிலோ, சேலத்திலோ விளையுமா? சேலத்திலும், திருச்சியிலும், தர்மபுரி மற்றும் திருப்பத்தூரிலும் விளைகின்ற மாங்கனி காஷ்மீரத்திலும் சிம்லாவிலும் விளையுமா? அப்படியே விளைந்தாலும் அதன் சுவை அந்தந்த மண்ணிற்குத் தகுந்தாற்போல் மாறுபடும் அல்லவா?

நாம் வாழுகின்ற முறையும் இடத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் மாறுபடுகின்றது. இங்கு தமிழ்நாட்டில் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ற உடைகளை அணிகின்றோம். இதே உடையுடன் நாம் காஷ்மீர குளிரில் இருக்க முடியுமா? அதற்கு ஏற்ற கம்பளி ஆடைகளை போட்டுக் கொள்வோம் அல்லவா? இதைப் போன்றே நாம் வாழுகின்ற இடத்திற்கு ஏற்ப மாறுபடுகின்ற சாஸ்திரத்தை நாம் நன்கு உணர்ந்தால் நாம் சுகமாய் வாழலாம்.



ரவையை சிவக்க வறுத்து நைஸாக அரைத்து சர்க்கரை பொடி செய்து, நிறைய நெய் ஊற்றி, முந்திரிப் பருப்பு போட்டு ரவை லட்டு செய்தேன். ரொம்ப நன்றாக இருந்தது.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்.

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
தொடங்கும்
புதிய சுற்றுலாக்கள்



15 நாள் அலகாபாத் - காசி சுற்றுலா

காணும் இடங்கள் : சுருட்டுப்பள்ளி (சிவன் சயனம் மூர்த்தியாக) - காளஹஸ்தி - நெல்லூர்* - மங்களகிரி - உண்டவள்ளி குகை - கிருஷ்ணா ஆற்றில் புனித நீராடுதல் - கனகதுர்கா கோவில் - விஜயவாடா* - அன்னவரம் - சிம்மாசலம் - விசாகப்பட்டிணம்* - சிலிக்கா ஏரி - கந்தகிரி - உதயகிரி - புவனேஸ்வர்* - பூரி* - கொனாரக் - லிங்கராஜாகோவில் - புவனேஸ்வர்* - ராஞ்ச்சி* - கயா - புத்தகயா* - காசி* - கங்கையில் புனித நீராடுதல் - காசிவிஸ்வநாதர் ஆலயம் - சாரனாத் - வாரணாசி* - அலகாபாத், திரிவேணி சங்கமம் - மையார்* - ஜபல்பூர் - நாக்பூர்* - ஐதராபாத்* - பிர்லா கோவில் - சார்மினார் - நந்தியால்* - மகாநந்தி - சென்னை.

கட்டணம் : நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 4,900/- (13 நாள் தங்கும் வசதியுடன்)

ஆரம்பம் : 26-9-98 முதல். (மாதத்தில் இரண்டாம் மற்றும் நான்காம் சனிக்கிழமை).

மொத்த பயணதூரம் 4,500 கி.மீ.

12 நாள் ஹம்பி - மும்பை - அஜந்தா - எல்லோரா - ஹைதராபாத் சுற்றுலா



காணும் இடங்கள் : நந்தி மலை - பெங்களூர்* - ஹம்பி - பதாமி* - ஐஹோல் - கோல்கும்பாஸ் - பிஜாப்பூர் - பண்டரிபுரம் * - மகாபலேசுவர் (Hill Station)* - பூனா - மும்பை** - நாசிக் - சிர்டி* - அவுரங்காபாத்* - அஜந்தா - எல்லோரா - நான்டெட்* - ஹைதராபாத்* - நந்தியால்* - மஹாநந்தி.

கட்டணம் : நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 4,500/- (11 நாள் தங்கும் வசதியுடன்)

ஆரம்பம் : 17-10-98. (மாதத்தில் முதல் மற்றும் மூன்றாம் சனிக்கிழமை).

மொத்த பயணதூரம் 3,900 கி.மீ

5 நாள் கங்கைகொண்ட சோழபுரம் - திருவாரூர் - பிள்ளையார்பட்டி - காளையார் கோவில் சுற்றுலா



காணும் இடங்கள் : மாமல்லபுரம் - பாண்டிச்சேரி - கங்கைகொண்ட சோழபுரம் - கும்பகோணம்* - தாராசுரம் - திருவாரூர் - மன்னார்குடி - தஞ்சாவூர்* - ஆவுடையார் கோவில் - திருக்கோஷ்டியூர் - காளையார்கோவில் - காரைக்குடி* - குன்றக்குடி - பிள்ளையார்பட்டி - பிரான் மலை - திருமயம் - புதுக்கோட்டை - திருக்கோகர்ணம் - சித்தன்னவாசல் குடுமியான் மலை - மூவர் கோயில் - திருச்சி* - ஸ்ரீரங்கம் - செஞ்சி.

கட்டணம் : நபர் ஒருவருக்கு ரூ 1,250/- (4 நாள் தங்கும் வசதியுடன்)

ஆரம்பம் 10-10-98 (மாதத்தில் இரண்டாம் சனிக்கிழமை) * **இரவு தங்குதல்**

மொத்த பயணதூரம் 1,450 கி.மீ.

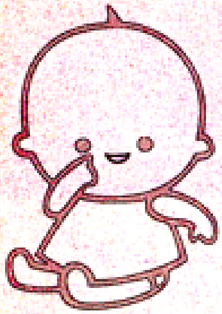
விற்பனை பிரிவு

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்,
4, ஈ.வெ.ரா. சாலை, பார்க் டவுன், சென்னை - 600 003.
தொலைபேசி எண் : 584356 / 560294 / 582916
பேக்ஸ் எண் : 044-561385

தலைமை அலுவலகம்

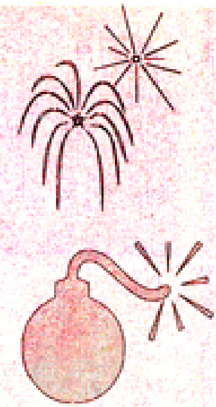
தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்,
25, டாக்டர் இராதாகிருஷ்ணன் சாலை, சென்னை-600 004.
தொலைபேசி எண் : 8547335 / 8547344 / 8547346.
பேக்ஸ் எண் : 044-8546620.

DIPR.1370.DISPLAY.98



சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில் பட்டாசை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். முக்கியமாக ஒரு வயது அல்லது அதற்கும் குறைவான வயதுடைய குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் இன்னும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். கையில் கிடைத்ததை எல்லாம் வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் பருவம் அது.

- எம். விஜயலட்சுமி



நம் முன்னோர்கள் ஊருடன் ஒத்து வாழ் என்று கூறினர். இதை நன்றாக யோசித்துப் பார்த்தால் நமக்கு உண்மை விளங்கும். ஊரிலுள்ள பஞ்சபூத அமைப்பிற்கு ஏற்ப நாம் நம் வீட்டை அமைத்துக் கொண்டால் நம்மால் சுகமாய் வாழ முடியும் என்பதனை விளக்குகின்றனர்.

இன்று வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் படி வீடு கட்டினால் நாம் செல்வச் செழிப்போடும் குறையாத ஐஸ்வர்யத்துடனும் எல்லா துன்பங்களிலும் இருந்து விடுபட்டும் பேரின்ப வாழ்வு வாழலாம் என்ற கற்பனா சிந்தனையில் இருக்கின்றனர். இது தவறான சிந்தனையாகும். வாஸ்து சாஸ்திர அமைப்பின்படி வீடு கட்டுவது என்பது பஞ்ச பூதங்களின் அமைப்பிற்கு சுற்றுச் சூழலுக்கு ஏற்ப வீடுகளை கட்டுகின்ற பொழுது இயற்கைச் சூழலின் பஞ்சபூதமானது நம் உடலில் உள்ள பஞ்சபூதங்களுக்கு ஏற்ப வீடுகள் மாறுதலை தந்து மனிதனின் உடல்நிலை மற்றும் மனோநிலைகளில் மாற்றங்களைத் தந்து அம்மாதிரியான வீட்டில் வசிக்கின்ற ஒவ்வொருவரின் சிந்தனையும் சீர்பட்டு நன்றாக உழைக்கக்கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றது. உழைப்பின் வாயிலாக அதன் பயனை மனிதன் பெறுகின்றான். அந்தப் பலன் அவன் எதிர்பார்ப்பை விட பெரியதாக இருக்கும்.

மனிதன் மனத்தளவில் சிறியதாகதான் நினைவு இருக்கும். பரமாத்மா கண்ணன் வியாபித்திருக்கும் ஜடப் பொருள்களில் இருந்து சரியான சாஸ்திர முறையில் பெறும் பலன்கள் பெரியதாக இருக்கும். மனிதன் எதிர்பார்ப்பது சிறியது. பரமாத்மா கொடுக்கும் பலன் மிகவும் பெரியதாக இருக்கும். இதை நாம் நன்கு உணர வேண்டும்.

இன்றைக்கு இருக்கும் தொழிற்சாலைகளோ, வியாபாரங்களோ அன்று வாஸ்து தோன்றிய காலத்தில் இருந்ததா? சிந்தித்துப் பாருங்கள். இப்பொழுது இருக்கும் தொழிற்சாலைகளுக்கு எப்படி அந்தக் கால சாஸ்திரத்தைக் கூற முடியும்? இதில் உள்ள அடிப்படை விஞ்ஞானத்தை உணர்ந்த வாஸ்து வல்லுனர்களால் ஆராய்ந்து அறிந்த வாஸ்து விஞ்ஞானிகளால் மட்டுமே நிச்சயமாக வாஸ்துவை இக்கால தொழிற்சாலைகளுக்கும் மக்களின் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு சொல்ல முடியும். மனித சமுதாயத்தில், ஒருவன் தொழிலாளியோ, வியாபாரியோ, போர் வீரரோ, ஆட்சி செய்பவரோ, விவசாயியோ, அல்லது தொழில் அதிபரோ, இலக்கியவாதியோ, விஞ்ஞானியோ, வேதாந்தியோ ஆனாலும் தன் வாழ்வு பாதுகாப்புக்காக உழைத்தே ஆக வேண்டும். அப்படி உழைக்கின்ற மனிதன் நன்றாக சிறப்பு நிலையை அடைய அவன் உடலில் உள்ள பஞ்சபூதங்கள், உலகில் உள்ள பஞ்சபூதங்களுடன் சரிவிகிதத்தில் சேருகின்றபொழுது அவன் வெற்றி பெற்ற வாழ்வு வாழ்கின்றான். அப்படி அவன் வெற்றி பெற்ற வாழ்வு வாழ அவனுக்கு வாஸ்து எனும் விஞ்ஞான சாஸ்திரம் வழிகாட்டுகின்றது....

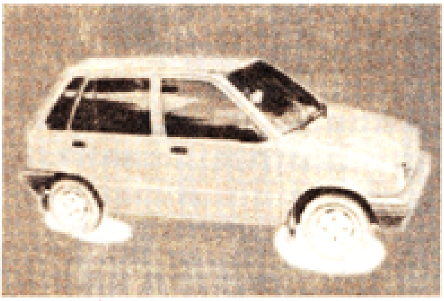
(தொடரும்)



38 வருடங்களாக பல லே அவுட்டுகளை அங்கத்தினர்களுக்கு வழங்கி வரும் JPV எஸ்டேட்டின் மற்றும் ஓர் வீட்டுமனைத் திட்டம் **'டயமண்ட் ஹவுஸிங் கிரஸ்ட்'.**

* அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற வீட்டு மனைகள்.

*** சென்னையிலிருந்து 32 கி.மீ. தொலைவில் சென்னை – திருவள்ளூர் நெடுஞ்சாலையில் அமைந்துள்ளது இப் புதிய லே அவுட்**



*** பிரதி மாதம் குலுக்கல்**

★ பம்பர் குலுக்கலில் தங்க நகைகள்

✸ மெகா பம்பர் குலுக்கலில் மாருதி கார் என பல பரிசுகள்...

* உடன் அங்கத்தினராகுங்கள்.

மாதத் தவணை ரூ. 999/- வீதம் 55 மாதங்கள்



J.P.V. ESTATES

154, Purasawalkam High Road,
Kellys, Chennai - 600 010.
Phone : 642 2672, 642 7826, 642 6471.
Fax : 044 - 641 5204.
Internet : http:www.jpvestates.com

'ஐடியல் ஹோம் காலனி' நிறைவு விழாவையொட்டி புதிய திட்டத்தில் ஒவ்வொரு மனைக்கும் முள் கம்பி வேலி அமைத்துக் கொடுக்கப்படவுள்ளது.


இல்லத்தரசிகளுக்கு
இனிய... புதிய... சுவை!
ROOPAM
BRAND
VANILLA
பாயாசம், கேசரி போன்றவைகளுக்கு சேர்த்திடுங்கள் சில துளி ரூபம் ரோஸ் எசன்ஸ் வழக்கமான சுவையிலிருந்து மணம்கமழும் இனியதொரு சுவையை அனுபவியுங்கள் எண்ணற்ற பழங்களின் எசன்ஸ்கள் உங்கள் விருப்பம் போல்
இனிப்பு காரவகைகளுக்கு உணவு கலர்கள் மற்றும் எசன்ஸ்கள்
ஒரே நிமிடத்தில் ரோஸ்மில்க் உங்களை மகிழ்வித்திடும்
சமையல் குறிப்பு போட்டி
விருப்பமான சமையல் குறிப்பு எழுதி சிறப்பு பரிசு பெறுங்கள்
ரூபம் ஃப்ராடக்ஸ்
68, கிழக்கு ஜோன்ஸ் வீதி, சென்னை - 15.
Unique


Always Ask
Key BRAND
ICE CREAM POWDER
CUSTARD POWDER
BAKING POWDER
JELLY CRYSTALS
ICING SUGAR
Custard Powder
Unique Advtg. Ph: 457828
MFD. BY
✆ 452293
ROOPAM ENTERPRISES
MADRAS-600 035.

• சி. என். ராமச்சந்திரன்

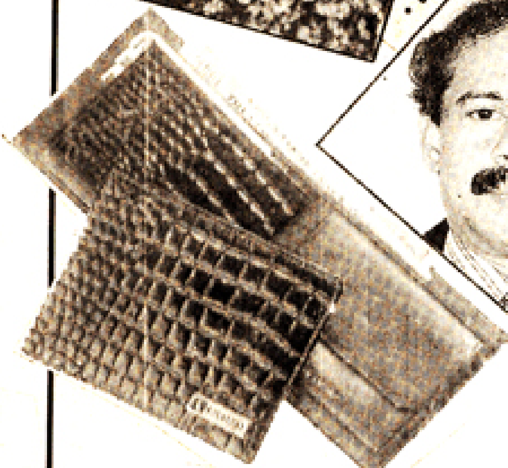


• ஜோனா



• எம். ராமன்





பணபுழக்கம் இல்லையே, தீபாவளிக்கு என்ன செய்ய?

தீபாவளி பண்டிகையைக் கொண்டாடும் சமயத்தில், வடநாட்டிலும் சரி, தென்னாட்டிலும் சரி, எங்கும் பணப்புழக்கத்தின் பெருமை வெளிப்படும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வாங்கப்படும் ஜவுளி வகைகள், நகைகள், வீட்டுச் சாமான்கள் ஆகியவை அவர்களது பொருளாதார நிலைமையை எடுத்துக்காட்டும்படி இருக்கும்!

வடநாட்டில் தீபாவளியின் போது கொடுக்கப்படும் பரிசுப் பொருட்களும், வாங்கப்படும் தங்க நகைகளும், கொளுத்தப்படும் பட்டாசுகளும் அளவிலடங்காது. அதே போல தமிழ்நாட்டில் தீபாவளியின் போது வியாபார ரீதியாக ஏராளமான பணப்புழக்கம் இருக்கும்.

ஆனால் இன்றைய நிலை என்ன? இந்தியா முழுவதும், எங்கு பார்த்தாலும் ஒரு அமைதி! ஆரவாரத்துடன் அமர்க்களமாக விளம்பரம் செய்து கொண்டிருந்த பலர் இன்று இருக்கும் இடமே தெரியவில்லை. எதிலும் ஒரு இறுக்கம். இந்த நிலைமைக்கெல்லாம் அடிப்படையாக உள்ள காரணம் என்ன என்று பார்த்தால், "மார்க்கெட்டில் பணப் புழக்கம் இல்லை!" என்ற பதில்தான் கிடைக்கிறது. இந்நிலை ஏற்படக் காரணம் என்ன? இதை எப்படிச் சமாளிக்கலாம்? என்பதைப் பற்றி, இந்த விவரங்களை நன்கு புரிந்து கொண்டு செயல்படும் நிபுணர்களும், இந்நிலையால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத் தலைவியும் கூறுகிறார்கள்...

சி.என். ராமச்சந்திரன்
– சார்டர்ட் அகௌண்டன்ட்

(இவர் ஸ்டேட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியாவின் தலைமை அலுவலகத்தின் போர்ட் ஆப் டைரக்டர்களில் ஒருவராக பணிபுரிகிறார்.)

"இன்று வர்த்தக அளவில் பணப் புழக்கத்தில் அதிகம் இல்லாதிருக்க, பலவிதக் காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்று தென் கிழக்காசிய நாடுகளில் ஏற்பட்டுள்ள பொருளாதாரச் சரிவு. இதனால் நமது நாட்டின் ஏற்றுமதி, இறக்குமதி மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு நாட்டின் பொருளாதாரம் ஸ்திரமாக இருக்க, அதன் ஏற்றுமதி நன்றாக இருப்பது அவசியம். அதன் மூலமே அந்நிய நாட்டுச் செலவாணி அதிகரிக்கும். ஏற்றுமதி நன்றாக இருக்க, உற்பத்தி நன்றாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், இன்றைய நிலைமை என்ன? இரும்பு ஆலைகளா? பல முடங்கிக் கிடக்கின்றன. சர்க்கரை ஆலைகளா? உற்பத்தியில்லாமல் இருக்கின்றன. பருத்தி தொழிற்சாலைகள் பல மூடப்பட்டு விட்டன.

இவ்வாறு பல தொழிற்சாலைகளில் தொழில் முடங்கிக் கிடப்பதற்கு, உற்பத்திப் பொருட்கள் வாங்க வழியில்லாமல் இருப்பதே காரணம். உற்பத்திப் பொருட்கள் வாங்க தொழிற்சாலைகளுக்கு வங்கிகளால்தான் கடன் உதவி அளிக்க முடியும். வங்கிகளில் பணம் ஏராளமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதைக் கடனாக பெறுவதற்கு தகுந்த வாடிக் கையாளர்கள் இல்லை. ஒரு வங்கி கடனாகத் தந்துள்ள பணத்தை வாங்கிச் சென்றவர் ஒழுங்காகத் திருப்பித் தந்தால்தான், மேலும் மேலும் கடன் அளிக்க முடியும். ஆனால் கடனை பெரும்பாலான மக்கள் ஒழுங்கான தவணைகளில் திரும்ப அடைப்பதில்லை. அதனால் வங்கியைச் சேர்ந்த எங்களால் தொடர்ந்து கடன் அளிக்க முடியவில்லை. அப்படியே தைரியமாக முன்வந்து வங்கியைச் சேர்ந்த உயர் அதிகாரிகள் கடனளித்து உதவி னால், தவறு நேர்ந்து விடக் கூடிய சமயங் களில் காவல் அதிகாரிகள், விஜிலன்ஸ், வரு வாய் வரி அதிகாரிகள் என அனைவரும் அவ ரைக் கேள்வி கேட்டு தாக்குகின்றனர். இத னால் அவரது சொந்த வாழ்க்கை சீர்குலைந்து போய் விடுகிறது.

இதனால் எந்த உயர் வங்கி அதிகாரியும் தைரியமாக நடவடிக்கை எடுத்து கடன் அளிக்க முன்வருவதில்லை. அப்படியே கடன் அளித்தாலும் அதற்காக வசூலிக்கப்படும் வட்டி விகிதம் குறைக்கப்பட வேண்டும். அப் போதுதான் லாபம் ஏற்பட்டு தொழிற்சாலை கள் மேலும் வளரும்.

இத்தகைய முடக்கமான நிலையைச் சீர் செய்ய வங்கிகள் ஒருபுறம் உதவுவது போல், அரசாங்கம் பெரிதும் உதவ முன்வர வேண் டும். தொழிற்சாலைகள் இயங்கத் தொடங்க முதலில் வரிகளைக் குறைத்து உதவினால், முன்னேற்றம் ஏற்பட்ட பிறகு மீண்டும் வரிகள் போடலாம். முக்கியமாக அரசாங்கம் ஒவ் வொரு மாநிலத்தின் சாலைகள், துறைமுகம், விமான நிலையம் முதலியவற்றை ஒழுங்கு படுத்தி வைக்க வேண்டும். இதனால் தொழில் ரீதியாகப் பயணம் மேற்கொள்வது சௌகரிய மாகும். அடுத்ததாக சிறு தொழில் செய்ய விரும்பும் தகுதியுள்ள வர்த்தகர்களை ஊக்கப் படுத்த வேண்டும். வர்த்தகர்கள் வரும் லாபத் தில் பணம் சேமித்துக் கடனை அடைக்க வேண்டும். சேமிப்பு என்பது இன்று மிகவும் அபூர்வமாகி விட்டது. நடுத்தரவர்க்க மக்கள் மட்டும் சேமிப்பதில் பயனில்லை. பணம் அதிக அளவில் உள்ள பெரிய வர்த்தகர்கள் சேமிப்பதினால்தான் நாட்டின் வளம் அதிகரிக்கும்.

இறுதியாக, மக்களிடையே நிலவும் ஒரு பேச்சு என்னவென்றால், கறுப்புப் பணம் முடங்கி விட்டது. இதற்கு VDIS என்ற தானே முன்வந்து கறுப்புப் பணத்தை கட்டி விடும் இயக்கம் காரணமாக இருந்தது என்ற கருத்து. இது தவறு. கறுப்புப் பணம் மொத்தமும் செலுத்தப்படவில்லை. கறுப்புப் பணம் நிறைய பதுக்கப்பட்டுள்ளது. நாட்டில் லஞ்சம், ஊழல் நிலவும் வரை கறுப்புப் பணப் புழக்கம் இருக்கும். லஞ்சம் கொடுக்கும் பழக்கம் நின்று கறுப்புப் பணப் புழக்கம் நிற்க, மக்களுக்கு எளிமையான வாழ்க்கையும், நேர்மையான நடத்தையும் அவசியம்.

அனைத்திற்கும் மேலாக ஒவ்வொரு மனி தனும் தன் குடும்பத்திற்குரிய பண்பு ஒழுக்க நிலைகளுடன் கட்டுப்பட்டவனாகத் திகழ்ந் தால், மனநிறைவுடன் வாழ முடியும். எளிமை யாக வாழ்ந்தால் சேமிக்கவும் முடியும். எந்த நிலைமைக்கும் தன் குடும்பத்தை ஒத்தாற் போல் நடத்த முடியும். வர்த்தகர்கள், தொழிற் சாலைகள், பொது மக்கள், வங்கிகள், அரசாங் கம் என்ற அனைவரும் தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்தால்தான் பொருளாதார நிலைமை சீராகும். இதை நன்கு அறிந்த இவர்கள், "என்ன நடக்குது என்று பார்க்கலாம்?" என்று காத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

எஸ். ராமன் (எக்ஸிகியூடிவ் டைரக்டர் – தொழிலதிபர்)
(மேபல் இன்ஜீனியரிங் பிரைவேட் லிமிடெட்)

"பணம் அதிகம் புழக்கத்தில் இல்லைதான்!

விருந்துக்கு தயிர் பச்சடிதான் வைக்க வேண்டும் என்பதில்லை. பெரிய வெங்காயத்தை நீளவாட் டத்தில் நறுக்கி, அத்துடன் பெங்களூர் தக்காளி யையும் நீள வாட்டத்தில் நறுக்கி, உப்புத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து, லெமன் சாறு விட்டு கலந்து வெங்காய சாலட்டாக பரிமாற மாறுதலாக இருப்ப துடன், சத்து நிறைந்த, சாலட்டும் கூட.

– ஆர். பாவா



ஆனால் அதனால் அனைத்துத் தொழில்களும் பாதிக்கப்படவில்லை. கணிப்பொறி தொடர்பான 'லாப்ட்வேர்' உருவாக்கும் தொழில் அமோகமாக நடக்கிறது. இதைப் போல வேறு சில தொழில்கள் நன்றாக நடக்கும். அதே சமயம், கனரக வாகனங்கள் போன்றவை மிகவும் மந்தமான நிலையில் உள்ளன. நடுத்தரவர்க்க மக்களுக்குத் தேவையான மாருதி போன்ற சிறு வாகனங்கள் விற்பனை ஆகின்றன.

இதற்குக் காரணம் சிறிய அளவு தொகையை கடனாக நம் வங்கிகள், வெளிநாட்டு வங்கிகள் முன்வந்து தருகின்றன. ஆனால் பெரிய தொகையைத் தொழிற்சாலைகளின் பெரும் வளர்ச்சிக்காகத் தரத் தயங்குகின்றன. இதனால் பல வெளிநாட்டுக் கம்பெனிகள் தங்கள் பொருட்களை நம் நாட்டில் வந்து விரிவான மார்க்கெட்டைப் பிடித்து விற்கத் தொடங்கியுள்ளனர்.

அரசாங்கத்திடம் பணம் இல்லாத நிலையில்லை. அரசாங்கத் தொழிற்சாலைகளும், அரசு தொடர்பான பப்ளிக் செக்டார் தொழிற்சாலைகளும்; கம்பெனிகளும் பணத் தட்டுப்பாடு அதிகம் இன்றி ஓரளவு நன்றாகத் தான் நடக்கின்றன. பாதிக்கப்பட்டது தனியார் கம்பெனிகளே. இதற்குக் காரணம் அவர்களுக்குக் கடன் தரக்கூடிய NBFC என்ற (Non banking financial companies) கம்பெனிகளுக்கு அதிகம் மக்களிடமிருந்து டெபாசிட் பெறக்கூடாது என்று ரிசர்வ் வங்கி விதித்திருக்கும் தடைதான். கேரளாவில் பிரபலமாக இருந்த 'ப்ளேடு கம்பெனிகள்' என்றழைக்கப்பட்ட மோசடிக் கம்பெனிகள், தமிழ்நாட்டிற்கு மற்றும் இந்தியா முழுவதும் அதிக வட்டி தருவதாக கூறி மக்களை ஏமாற்றியதால் ரிசர்வ் வங்கி இந்த கெடுபிடி நடவடிக்கையை எடுத்துள்ளது.

இவ்வாறு அதிக வட்டி தருவதாகக் கூறும், இரவோடு இரவாக ஓடி விடும் கம்பெனிகளை, பொது மக்கள்தான் நம்பாதிருக்க வேண்டும். பேராசைப்படாமல் நிதான அளவு வட்டியை பெற்றுக் கொண்டிருந்தால், இன்று நிலைமை இவ்வாறு மோசமாகி இருக்காது. இதனால் முக்கியமாக பாதிக்கப்பட்டது பங்கு மார்க்கெட்டும், ரியல் எஸ்டேட்டும்தான்.

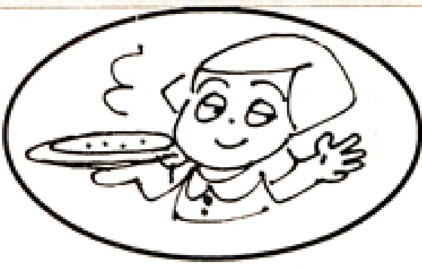
பொது மக்கள் லாபம் தரக்கூடிய கம்பெனிகளில் கவனமாயிருந்து, பங்கு மார்க்கெட்டில் கலந்து கொண்டால்தான், பணம் திரும்ப புழக்கத்தில் வரும். பொது மக்களை ஏமாற்றும், இந்த அதிக வட்டி + கூடுதல் தொகை + பரிசு போன்ற அறிவிப்புகளைத் தரும் கம்பெனிகளின் விளம்பரங்களை தொலைக்காட்சிகளிலும், பத்திரிகைகளிலும் அறிவிக்கக்கூடாது. பொது மக்களும் இவர்களை ஒதுக்கி வைத்துத் தரம் பார்த்து முதலீடு செய்ய வேண்டும்.

அடுத்ததாக அரசாங்கம், வளமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உணவு உற்பத்தி தொழிற்சாலை போன்றவற்றில் முதலீடு செய்து, லாபம் சேர்க்க வேண்டும். சேர்த்த லாபத்தைக் கொண்டு நொடித்துக் கொண்டிருக்கும் தொழிற்சாலைகளை கைதூக்கி விட வேண்டும். நொடித்து விட்டது என்று அந்தத் துறைகளில் வெளிநாட்டுக் கம்பெனிகளை உள்ளே வர விடக் கூடாது. மிகவும் தேர்ந்தெடுத்த சிலவற்றில்தான் 'மல்டி நேஷனல் கம்பெனிகள்' அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். அவர்களின் தரத்திற்கு நம் இந்தியத் தொழிற்சாலைகள் இயங்க, அவர்கள் உயருவதற்கு ஊக்கமளிக்கப் படவேண்டும். நம் நாட்டின் பொருளாதார நிலைமை மற்றக் கீழைநாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது அவ்வளவு மோசமாக இல்லை. இதை நன்கு உணர்ந்து, சரியான நிலையைச் சித்தரிக்க மீடியாவும், பத்திரிகைகளும் முற்பட்டால் பொது மக்கள் மனத்தில் தைரியம் உண்டாகும். நிலையும் சீராகும்.

திருமதி. ஹேமா ரவிச்சந்தர் – குடும்பத் தலைவி

(டிராவல் ஏஜென்ஸி நடத்துபவர்)

"ஒரு நாட்டின் பொருளாதார நிலை சீராக இருக்க அதனை ஆளும் கட்சி ஸ்திரமாக ஆள வேண்டும். அந்தக் கட்சியின் ஆட்சி நீடிக்குமா, நீடிக்காதா என்ற பயமிருந்தால், அதன் தொழிற்சாலைகளிலும், கம்பெனிகளிலும் தமது பணத்தை முதலீடு செய்ய

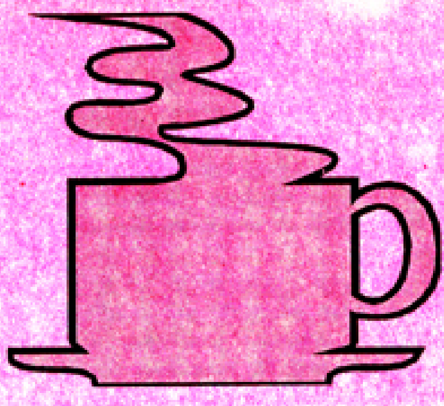


காலை டிபனுக்கு செய்த முள்ளங்கி சட்னியை யாரும் தொடவில்லை. மாலை அளவான தோசை மாவில் அதனைக் கலந்து தோசையாக வார்த்துக் கொடுத்தேன். 'மசாலா ரோஸ்ட்' சூப்பர்ப் என்று குழந்தைகள் ஆசையுடன் சாப்பிட்டனர். இப்பொழுது வெங்காயச் சட்னி, தக்காளி சட்னி எதுயிருந்தாலும் 'மசாலா ரோஸ்ட்'தான்!

– சந்திரலேகா

டீ தயாரிக்கும் போது, சிலர் ஏலக்காய் வாசனை சேர்ப்பதுண்டு. அது பாயஸத்தை ஞாபகப்படுத்தும். சிலருக்குப் பிடிக்காது. டீயின் மணமே, தூக்கலாக தெரிவதற்கு : கமலா ஆரஞ்சு வாங்குகிறோம் அல்லவா, (சில இடங்களில் இதை 'கொடை ஆரஞ்சு' என்று சொல்வதுண்டு.) இதைச் சாப்பிட்டு விட்டு, தோல்களை எறிந்து விடாமல் ஒரு பக்கம் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். டீ போடும் போது, இந்தத் தோலை, துளியூண்டு கிள்ளி, தேயிலையுடன் சேர்த்து, டிகாக்ஷன் தயாரித்துப் பாருங்கள். டீ, எடுப்பாக மணக்கும்.

– ஆதிலக்ஷ்மி



வெளிநாட்டுக் கம்பெனிகள் தயங்கும். பொது மக்களும் தயங்குவர். இதனால் இன்று பங்கு மார்க்கெட் பெரிதளவில் வீழ்ச்சி அடைந்துள்ளது. சிறிய கம்பெனிகளும், பொது மக்களும் இதனால் பெரிய அளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மூன்று வருடத்திற்கு முன் பங்குகளில் பத்து லட்சம் முதலீடு செய்திருந்தால், அதன் நிலவரம் இன்று மூன்று லட்சத்திற்கும் கீழேதான் உள்ளது. நிலை இவ்வாறிருக்க, பொது மக்கள் முதலீடு செய்யும் பணத்தை புழக்கத்தில் அதிகம் எதிர்பார்க்க முடிவதில்லை.

இதனால் எதிலும் ஒரு தொய்வு, எல்லா வேலைகளிலும் வேகத் தடை ஏற்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக எங்களது டிராவல் ஏஜென்ஸியில் பல கம்பெனிகள் டிக்கெட் வாங்குகிறார்கள். அதற்கு உண்டான தொகையைத் தர சில நாட்கள் காலம் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இதனால் பணம் எங்களிடம் வரத் தாமதம் ஆவதால், எங்கள் கம்பெனியில் பங்கு கொண்டவர்களுக்கு வட்டித் தொகை அளிக்க தாமதமாகிறது. இவ்வாறு சிறிய அளவில் ஆகும் தாமதம்தான், பெரிய அளவில் நாடெங்கிலும் நிலவுகிறது.

இவ்வாறு பணம் அதிகம் புழக்கத்தில் இல்லாதிருக்க, VDIS ஒரு முக்கியக் காரணம் என்று நினைக்கிறேன். இதற்குப் பிறகு எந்த ஒரு தொழில் நிறுவனத்திலும் மந்த நிலை அதிகம் தெரிகிறது. இந்த இயக்கத்தால் 'ரியல் எஸ்டேட்' அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் பல இல்லத்தரசிகளும், சிறு தொழிலதிபர்களும் முதலீடு செய்து பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவ்வாறு எந்த வழி சென்றாலும் 'ரியல் எஸ்டேட்', பங்கு சந்தை, பைனான்ஸ் நிறுவனங்கள் என அனைத்திலும் முதலீடு செய்ததில் நஷ்டம் ஏற்படுவதால் பணிபுரியும் குடும்பத் தலைவர்களால் முன் போல் வீட்டுச் செலவிற்கு பணம் தர முடிவதில்லை. அதனால் வீட்டிலுள்ள பழைய பொருட்களை மாற்றி புதுப் பொருட்களை வாங்க இல்லத்தரசிகள் தயங்குகின்றனர். இதனால் உற்பத்தியான பொது மக்கள் உபயோகிக்கும் பொருட்கள் கூட தனியான ஊக்கப் பரிசுகள் இன்றி விற்பனை ஆவதில்லை.

இந்நிலை சீராக முதலில் பங்கு சந்தையின் நிலை சீராக வேண்டும். இதற்குக் கம்பெனிகளை கூட்டு கூட்டாக இணைப்பது குறைய வேண்டும். இவ்வாறு இணைப்பதால் பங்குகளின் விலை மிகவும் சரிகிறது. பங்கு சந்தை சீரானால் பொது மக்கள் அதில் முதலீடு செய்வார்கள்.

அடுத்தபடியாக வாழ்க்கை முறைக்குத் தேவையான அன்றாடப் பொருட்கள், வீட்டு வசதிப் பொருட்கள் ஆகியவை தரமானதாக தயாரிக்கப்பட அரசாங்கம் உதவ முன்வர வேண்டும். இல்லாவிடில் தரமாக உள்ள 'மல்டி நேஷனல்' கம்பெனிகளின் தயாரிப்பை சிறிது அதிகம் செலவழித்து பொது மக்கள் வாங்கி விடுவார்கள். இதனால் பொது மக்களுக்கும் நஷ்டம் நமது நாட்டின் பொருளாதாரத்தின் முன்னேற்றமும் தடைபடும். அரசாங்கத்தின் தலையீடும், ஊக்கமும்தான் இந்த நிலையைச் சீராக்க வழி செய்யும்!"

பணத்தை முதலீடு செய்து தொழில் நடத்தும் தொழிலதிபர், அதனை கணக்கிடும் கணக்காளர், தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளிவரும் பொருளை பயன்படுத்தும் இல்லத்தரசி – இவர்கள் அனைவரின் கண்ணோட்டத்தையும் பார்த்தோம். பணம் முடங்கிக் கிடக்கிறதே தவிர, பணம் இல்லாத பஞ்ச நிலை இல்லை. இந்த நிலை முன்னேறி, பொருளாதார நிலை முன்னேற அரசாங்கம் தான் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். வல்லுனர்கள் கூறியுள்ளதைப் போல் பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீசந்திரசேகர்**

ONLINE





அம்மா ராட்சஸியின் மறு பக்கம்

எவ்வளவுதான் நல்ல மனிதர்கள் கொண்ட புகுந்த விடானாலும், மருமகள் புகுந்த வீட்டின் எந்த முக்கியத்துவமும் இல்லாத பிரஜைதான். மாமியார், மாமனார் எதிரில் உட்காரக் கூடாது, பகலில் புருஷனுடன் பேசக் கூடாது, நாத்தனாரைக் கேட்காமல் எதையும் தொடக் கூடாது... இப்படி ஏகப்பட்ட அதிர்ச்சிகள்.

பேசப் பேச, முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளும் மாமியார். தான் படிப்பதற்கு முன் பத்திரிகை எடுத்துப் படித்து விட்டால் வீட்டை இரண்டாக்கும் நாத்தனார், ஒரு நிமிடம் அசந்து உட்கார்ந் தால் கூட, 'ஏன் வேலை எதுவும் இல்லையா?' என்று குத்திக் காட்டும் மாமனார் இப்படி எத்தனை?

தன் மனிதர்களை விட்டுப் புதுச் சூழலில் அவர்களே இனி தனக்கு எல்லாம் என்று வாழ வந்த பெண்ணிடம் எவ்வளவு பேர் அன்பு காட்டி, தன் மகள் போல அரவணைக்கிறார்கள்? பாடவோ, ஆடவோ, கோல மிடவோ தெரிந்த அவளுடைய தனித் திறமைகளை மறந்தும் கூட பாராட்ட மாட்டார்கள். அவளுக்குக் கிடைக்கும் கொஞ்ச நஞ்ச மரியாதை கூட அவள் கொண்டு வந்த சீர், செனத்தி, நகைகள், புடவைகளைப் பொறுத்துத்தான் இருக்கும்.

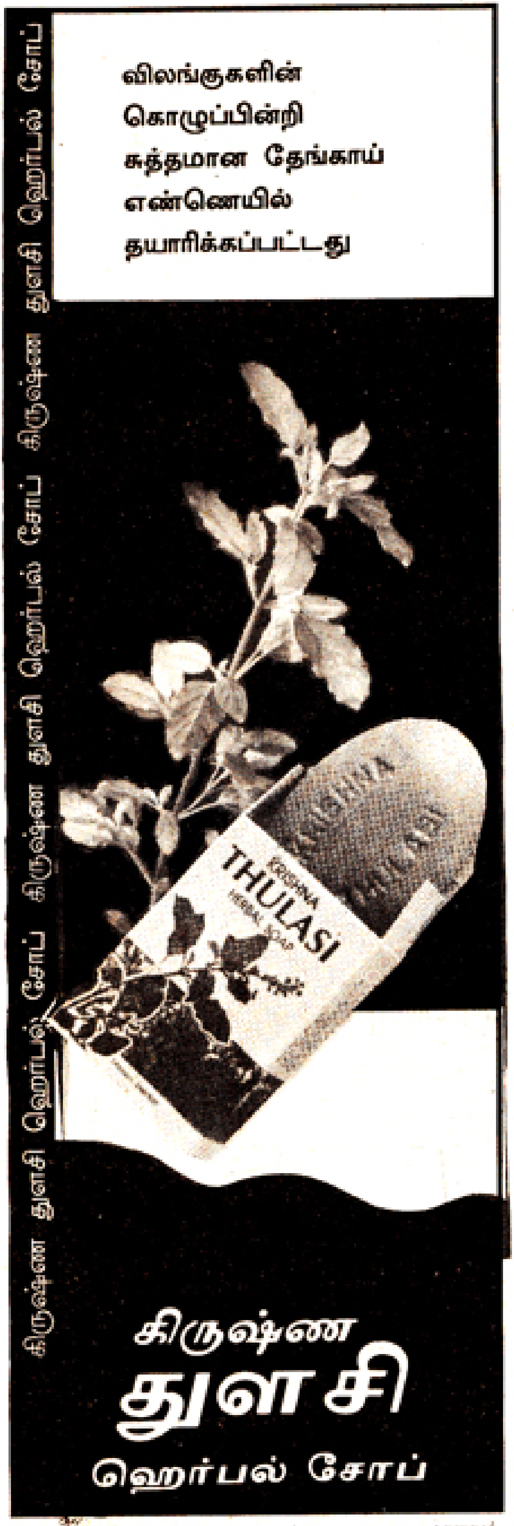
அவளது பிறந்த வீட்டாரை முடிந்தவரைக் கேவலமாகப் பேசி அவமானப் படுத்துவார்கள். குழந்தை பிறந்தால், பிறந்த குழந்தையைப் பார்ப் பதற்கு முன், அதற்குப் போட வேண்டிய நகைகள், தொட்டிலிடும் நாளை எவ்வளவு விமரிசையாக நடத்த வேண்டும் என்பது தான் முக்கியமாகப் படுகிறது.

வீட்டில் இருக்கும் குட்டி மச்சினனும், கல்யாணமாகி வேறு வீடு சென்று விட்ட நாத்தனாரும் கூட கலந்து கொள்ளும் வீட்டு பிரச்னை, முடிவுகளில் கலந்து கொள்ள மருமகளுக்கு அதிகாரம் கிடையாது. இவ்வளவு அவமானங்களையும் சகித்துக் கொண்டு இருக்கும் பெண், பிள்ளை பெற்ற பின் மீண்டும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறாள். குழந்தை அழுதால், வேலையை விட்டு, ஓடிச் சென்று எடுக்கக் கூடாது.

"நாங்கள் எல்லாம் பிள்ளை பெற்று வளர்க்கவில்லையா? நை... என்று அழுததும் ஓடணுமா? பாலைக் கொடுத்து, அப்படிப் போட்டு விட்டு வேலையைப் பார்ப்பதை விட்டு எப்போதும் என்ன தூக்கி வைத்துக் கொண்டு..." என்ற நிஷ்டூரப் பேச்சு.

இரவில் தூங்காமல் குழந்தை அழுதால், "சனியனை எடுத்துக் கொண்டு வெளியில் போய்த் தொலை. அவனவன் விடிந்ததும் வேலைக்குப் போக வேண்டாம்?" என்ற கணவனின் கடுகடுப்பு.

நாத்தனாருக்கும், அவள் குழந்தைகளுக்கும் ராஜ உபசரிப்பு. மருமகளையும் அவள் குழந்தையையும் எப்போதும் கரித்துக் கொட்டுவது. பால் குடிக்கும், பச்சைக் குழந்தையைத்



தூற்றியவர்களுக்கு, அது வளர்ந்தபின் தாய் அடிக்கும் போது அணைக்க முடியுமா? தான் பெற்ற குழந்தையை பத்து நிமிடம் கொஞ்சம் கூட இடம் தராமல் வீட்டு வேலைகளைத் தலையில் சுமத்தியவர்கள் எந்த முகத்தைக் கொண்டு அவன் அடிப்பதை தப்பு சொல்ல முடியும்?

பச்சைக் குழந்தை பசிக்கு அழும் போது திரும்பிக் கூடப் பார்க்காமல், பெண் வயிற்றுக் குழந்தைகளுடன் குலாவும் பெரியோரை என் கண்ணால் பார்த்திருக்கிறேன்.

கல்யாணமான நாளிலிருந்து ஓயாத மன அழுத்தத்திலேயே வெந்து போகிறாள் ஒரு பெண். குழந்தைகள் அழுதாலோ, அடம்பிடித்தாலோ,

"ஹூம், என் பெண் வயிற்றுக் குழந்தைக ஆனாலும் ரொம்ப சமர்த்து. இது போலவா?' என்று குத்திக் காட்டுவதும்,

"அவர்கள் எப்போதும் முதல் ரேங்க்தான் தெரியுமா, உன்னைப் போல இல்லை" என்று ஏசுவதும் நாம் கண்கூடாகப் பார்ப்பதுதானே?

ஒரு பெண்ணுக்கு வரதட்சணை விலை கொடுத்து வாங்கிய கணவனோ, அவனைச் சார்ந்தவர்களோ தாம் அவளுக்கு நெருக்க மானவர்கள் என்று எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் அவளால் உணர முடிவதில்லை. அவளுக்குச் சொந்தமாகத் தெரிவதெல்லாம் தான் பெற்ற குழந்தை மட்டும்தான். தன் ஒரே நம்பிக்கை அந்தக் குழந்தைகள். தன் குழந்தையை ஊரார் மெச்ச உருவாக்குவது ஒன்றுதான் அவளுக்கு வாழ்க்கை லட்சியமாகிப் போகிறது. அவனை/அவளைச் சுற்றித்தான் அவள் நினைவுகளே என்ற நிலைக்கு வந்து விடுகிறாள்.

அந்தக் குழந்தைகள் சொன்ன சொல் கேளாமலும், படிக்காமலும் இருந்தால் அந்த ஆற்றாமையை அவளால் தாங்கிக் கொள்ள முடிவதில்லை. அதன் வெளிப்பாடுதான் ராட்சசி அவதாரம். முக்கால்வாசி நேரம் ஒரு பெண் குழந்தைகளை அடிப்பதற்குக் காரணம் அவர்களது செயலோ, விஷமமோ அல்ல. அன்று முழுவதும் அந்தப் பெண் மாமியார், மாமனார்; நாத்தனார், கணவன் முதலானோரிடம் பட்ட அவமானம்தான் குழந்தை மேல் ஆவேசமாகத் திரும்புகிறது.

ஏழு மணிக்கு மாமனாருக்கும் மாமியாருக்கும் இரவு உணவு தயாராக வைக்கவில்லையென்றால் வீட்டை ரணகளமாக்கி விடுபவர்கள் இருக்குமிடத்தில், அவசர அவசரமாகக் குழந்தைகளைப் படிக்க வைக்க வேண்டிய கட்டாயத்திலிருக்கும் தாய் ராட்சசியாக மாறு

கிறான். இதுவே, நாத்தனார் குழந்தை படிக்கும் நேரம் என்றால் பொறுமையாக ஒத்துப் போகும் பெரியவர்களின் ஓரவஞ்சனை அவன் மனதை அறுக்காதா?

தன் குழந்தைக்குப் பசி நேரத்திற்கு சாப்பிட வைக்கும் முன், நாத்தனார் குழந்தை களுக்குக் கொடுத்து விட்டுத் தான் அவர் களுக்குக் கொடுக்க முடியும் என்ற கட்டாயத் திலிருக்கும் பெண் ராட்சசியாகிறாள்.

நாத்தனார் குழந்தைகள் படிக்கும் போது அமைதி காத்து ஒத்துழைத்த மாமனார், மாமி யார், தன் குழந்தை படிக்கும் போது, 'ஓ'வென்று அலறும் டீ.வி., அதற்கு மேல் உச்சஸ்தாயியில் ஊர் வம்பு என்று இருந்தால் அந்தப் பெண் ராட்சசியாகிறாள்.

குழந்தைக்குப் பரீட்சை சமயம் என்று, எந்தவிதத்திலும் தம் தேவைகளையும், சாப் பாட்டு மெனுவையும் குறைத்துக் கொள்ளாத பெரியவர்களையும், அடம்பிடிக்கும் குழந்தை யையும் சேர்த்து சமாளிக்க முடியாமல் ஒரு பெண் ராட்சசியாகிறாள்.

எவ்வளவு சமாளித்தும், அனைவருக்கும் ஒத்துப் போய்; குழந்தையையும் பார்த்துக் கொண்டாலும், ஏதாவது ஒரு பாடத்தில் சிறிது மதிப்பெண் குறைந்தால், "உனக்கு சமர்த்துப் போதாது. என் தங்கையைப் பார், தன் குழந்தைகளை எப்படிப் படிக்க வைக்கி றாள் என்று" என்று சொல்லும் கணவனும் ஒரு பெண் ராட்சசியாகக் காரணமாகிறான்.

குழந்தைகளைப் படிக்க வைக்க அடித்து நொறுக்கும் ராட்சசிப் பெண்கள் எல்லா இடத்திலும் இருக்கிறார்கள். இவர்களைப் பற்றி நாமும் இரண்டு மாதமாகப் படிக் கிறோம். ஆனால் எங்காவது கல்யாணமாகாத கன்னிப் பெண்களை யாராவது இப்படிக் கண்டதுண்டா? கல்யாணத்துக்கு முன் தேவதைகளாக, அன்பு மட்டும் அறிந்தவர் களாக இருக்கும் பெண்கள், கல்யாணமாகி, குழந்தை பெற்ற பின் ராட்சசியாவது ஏன்?

இருபது வருடங்கள் வெளிவராத ராட்சசத் தன்மை, கல்யாணமான மூன்று, நான்கு வருடங் களுக்குள் வெளிவருவது ஏன்? தயவுசெய்து சற்று யோசிப்போமா? அந்தப் பெண்ணை மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கி, ராட்சசியாக மாற்றுவது அன்பு காட்டத் தெரியாத புகுந்த வீட்டார்தான். பெண்மை யைப் போற்ற என்று நம் சமூகம் கற்றுக் கொள்கிறதோ அன்றுதான் இத்தகைய ராட்சசிகள் உருவாவது நிற்கும்.

— மனம் வெதும்பும் ஒரு வாசகி.

நாகரீகம் தந்த நோய்!

இன்றைய நவீன நாகரீக வாழ்க்கை காரணமாக நான் அதிகமாக தற்போதெல்லாம் பார்ப்பது மூல நோயாளிகளைத்தான்.

மானிடப் பிறவியெடுத்த நாம் இரண்டு கால்களில் நேராக நிற்பதாலேயே மூலநோய்க்கு ஆளாக நேர்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் நாலு கால் பிராணிகள் இந் நோயால் அவதிப்படுவதில்லை. ஆண், பெண், ஏழை, பணக்காரன் என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் பலர் இந் நோயால் வாடுகிறார்கள். அதிலும் முக்கியமாகப் பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் மூல நோய் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது.

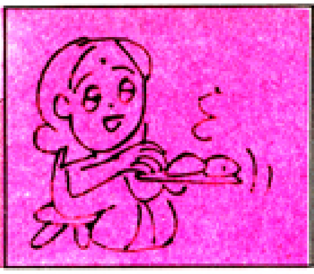
ஆரம்பக் காலத்திலேயே சிகிச்சை செய்து கொண்டால் ஆபரேஷன் இல்லாமல் குணப்படுத்தி விடலாம். பயத்தையும் வெட்கத்தையும் தவிர்த்து இந் நோயால் அவதிப்படும் மக்கள் முக்கியமாகப் பெண்கள் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைத்தான் இக் கட்டுரையில் விளக்க இருக்கிறேன்.



மலம் வெளியேறும் மலக்குடலின் வாயில் மெத்தை போன்ற அமைப்பை ஏற்படுத்த இரத்தநாளங்கள் உள்ளன. மேலும் இங்கு இறுக்கிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால்தான் நம்மால் மலத்தை அடக்கவும் காற்றை மட்டும் வெளியேற்றவும் முடிகிறது. இந்த ஸ்பிலின்டர் இல்லை என்றால் நிலைமை என்ன என்று நீங்களே நினைத்துப் பாருங்கள்! மலம் கழிப்பதை பலர் ஒருவித அருவருப்பாக எண்ணுகின்றனர். மலத்துடனோ அல்லது தனியாகவோ இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால், பயமும், வெட்கமும், காரணமாகப் பலர், குறிப்பாகப் பெண்கள் சகித்துக் கொண்டு இருந்து விடுகிறார்கள். முதலில் வெளியே சொல்ல பயம் பின் மருத்துவரிடம் காட்டவும் வெட்கம். விளைவு என்ன? நோய் முற்றி அறுவை சிகிச்சையில்தான் குணப்படுத்த முடியும் என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. நாட்கணக்கில், இரத்தம் வெளியேறுவதால் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் கூட சிலர் டாக்டரிடம் வருவதில்லை. இது மிக வருந்தத்தக்க விஷயமாகும்.

அறுசுவை உணவை காலம் தவறாமல் உண்ணும் நம்மில் பலர் மலம் கழிக்கும் செயலுக்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. பல காரணங்களால் மலத்தை அடக்கி மலச்சிக்கலுக்கு ஆளாகுகிறார்கள். பல கிராமங்களில் இன்றைக்குக் கூட வயல் வெளிகளில்தான் மலம் கழிக்கின்றனர். இதில் பெண்களின் கதியை நினைத்துப் பாருங்கள். இங்கு மலம் கழிக்கும் நேரம் காலைதான். இதை விட்டால் ஒரு நாள் தள்ளிப் போட வேண்டும். அதே சமயம் நாகரிகமான நகரங்களில் மக்களுக்கு எல்லாவற்றிலும் அவசரம். வேலை! வேலை! அவசர அவசரமாகச் சாப்பிட்டு வேலைக்கு ஓடுகிறார்கள். பல வசதிகள் இருந்தும் கூட மலம் கழிக்க நேரமில்லாமல் தள்ளிப் போடுகிறார்கள். விளைவு மலச்சிக்கல். இதுதான் மூலநோய்க்கு மிக முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை காலையில் கண்டிப்பாகவும், மாலையில் ஒருதரமும் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். மலம் வரும் உந்துதல் ஏற்பட்டாலும் பலர் மேற்கூறிய காரணங்களால் அடக்கி விடுகிறார்கள். இரண்டு நாட்கள் சென்றவுடன் மலம் இறுகி கட்டியாகி விடுகிறது.

அப்போது மலம் கழிக்கப் போனால் அது எளிதில் வராது. முக்க வேண்டியிருக்கிறது. பலமாக முக்கும் போது சிலருக்கு வியர்த்து கூட போகிறது. இப்படி முக்கும் போது சதைப் பகுதி வெளியே தள்ளப்படுகிறது. இந்த நிலைதான் மூலநோய்க்கு ஆரம்பம். இந்த சதைப் பகுதியில் இரத்த நாளங்கள் அதிகம் உள்ளன என முன்பே கூறினேன். இவைகளை சிறிய



சில சமயம் இட்லி மாவு உளுந்து விழுது காணாமல் கல் மாதிரி இருக்கும். மாவில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து பின் இட்லி வார்த்தால் மெதுவாக சுவையாக இருக்கும்.

– பாலா

சவ்வுதான் மூடியிருக்கிறது. கடினமான மலம் சவ்வை சேதப்படுத்தும் போது இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுகிறது. சதை வெளியே தள்ளப்படுவதும், இரத்தம் போவதும் சேர்ந்து தான் மூலநோயாகிறது.

உணவில் நார்ச்சத்து அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும். முட்டைகோஸ், வாழைத்தண்டு, கீரை போன்றவற்றில் இவை அதிகமாக உள்ளன. நார்ச்சத்து அதிகம் உட்கொண்டால் தான் மலத்தின் அளவு கூடும். இவையில்லாமல் வெறும் மாவுச் சத்து உள்ள உணவும், காரமானதும் மற்றும் மாமிச உணவு மட்டும் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந் நோய் வர வாய்ப்பு அதிகம்.

சிலரது குடும்பங்களில் இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் பலஹீனமாக இருக்கும். இந்த குறைபாடு பெற்றோருக்கு இருந்தால் மகள்/மகனுக்கு வர வாய்ப்புகள் உள்ளன.

மேற்கூறிய காரணங்களால் பெண்களுக்கும் இந்நோய் வருகிறது. பின் ஏன் பெண்களை மட்டும் தனியாகக் குறிப்பிட வேண்டும்? காரணம் இதுதான். கர்ப்ப காலத்தில் தான் இந் நோய் அதிகமாக இவர்களைப் பாதிக்கிறது. குழந்தை வயிற்றில் ஒரு கட்டி போல் (6 மாதம் முதல் பிரசவம் வரை) செயல்படுகிறது. இந்தக் காலங்களில் இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு மூலம் வெளியே தள்ளப்படுகிறது. ப்ரொஜஸ்ட்ரான் என்ற ஹார்மோன் இந்தச் சமயத்தில் இவர்களின் உடலில் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் இரத்த நாளங்களின் குறிப்பாக மலக்குடலில் உள்ளவைகளை தளர்ச்சியடையச் செய்கிறது.

நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை செய்து கொள்வதை விட, வராமலே தடுப்பது நல்லது அல்லவா?

மலச்சிக்கலை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். தினம் இரண்டு முறை மலம் கழிக்க வேண்டும். தள்ளிப் போடக் கூடாது. நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். காய்கறி உணவு அதிலும் நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக மாமிச உணவு அதிலும் மிகக் காரமான உணவு தவிர்ப்பது நல்லது.

மூலநோய் வந்து விட்டால்? நாட்களை கடத்தாதீர்கள். கடத்தினால் விளைவு என்ன என்று விளக்கி விட்டேன். தானாக வைத்தியம் செய்து கொள்ளாதீர்கள். "கை வைத்தியம் பார்த்தேன்" டாக்டர் என்று என்னிடம் கூறுபவர்கள் பலர். இது அறவே கூடாது. மருத்துவ ஆலோசனையை உடனே பெற வேண்டும். வெட்கம் பயம் கூடாது.

முதல் டிகிரி (உள் மூலத்திற்கு) இறக்குமதி செய்யப்பட்ட நவீன ஊசி மருந்தைச் செலுத்துகிறோம். இதனால் மூலநோய் ஏற்படுத்தும் இரத்த நாளங்கள் உறைந்து நோய் குணமாகிறது.

முதல் மற்றும் இரண்டாம் டிகிரி மூல நோயைக் கதிர்களை செலுத்தி குணமாக்க முடியும். நூற்றுக்கு நூறு சதவிதம் குணம் காணலாம். ஆபரேஷன் தேவையில்லை.

இரண்டாம் டிகிரி மூலத்தில் சதை வெளியே வந்த பின் உள் செல்லும் நோயாளிகளுக்கு ரப்பர் நாடா சிகிச்சை ஏற்றதாகும்.

மூன்றாம் டிகிரி மூலத்தில் சதையை உள்ளே தள்ள முடியாது. இவர்களுக்கு ஆபரேஷன்தான் வழி. சாதாரணமாக நடக்கும் அறுவை சிகிச்சையில் மயக்கம் கொடுத்து சதையை எடுத்து விடுகிறார்கள் என்று சொல்கிறோம். இந்த அறுவை சிகிச்சையில் தற்போது நவீன முறைகள் வந்துள்ளன. கத்தியால் வெட்டுவதற்குப் பதிலாக, "லேசர்" கருவியை உபயோகிக்கிறார்கள். இதனால் இரத்த இழப்பு அதிகம் இல்லை.

Harmonic Scalpel என்று அல்ட்ராசானிக் கருவி தற்போது புதுமையாக வந்துள்ளது.

இதில் ஒரு நொடிக்கு 55,500 முறை இக்கருவி சுழல்வதால் மூலப்பகுதி உறைந்து, இரத்தப் போக்கு இன்றி வெட்டி எடுக்கப்பட்டு விடுகிறது. வலி அவ்வளவாக தெரிவதில்லை. விரைவாக வீடு திரும்புகிறார்கள். இதுதான் அதிநவீன சிகிச்சை முறையாகும். இம்முறையினால் பல நோயாளிகளை நான் எனது பில்ராத் மருத்துவமனையில் குணமடையச் செய்திருக்கிறேன்.

– டாக்டர் வெ. ஜெகநாதன்

(குடல் மற்றும் இரைப்பை சிகிச்சை நிபுணர்)

புக் ஷெல்ஃப்

வஞ்சியின் வஞ்சம்

வடநாட்டில் எழுந்த வெளிநாட்டினரின் படையெடுப்பையும், அந்தச் சமயத்தில் இராஜபுதனத்து ராஜாக்கள் காட்டிய வீரத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட நாவல்.

பக் - 96, விலை ரூ. 18.00

ஒரு சொந்தம் சுடுகிறது

வானொலியில் ஒலிபரப்பப்பட்டுப் பலராலும் பாராட்டப்பட்ட நாடகங்கள் புத்தக வடிவம் கொண்டுள்ளது. ஆசிரியர் - குவளை மணியன்.

பக் - 132, விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

இயற்கை மருத்துவம் அல்லது உணவு மருத்துவம்

பல்வேறு நோய்களுக்கு இயற்கையான முறையில் மருத்துவ சிகிச்சை செய்து கொள்வது பற்றிக் கூறுகிறார் பி. ராதா கிருஷ்ணன்.

பக் - 78, விலை ரூ. 15.00

சுவையான சைவச் சமையல்

பருப்பு சாதம் முதல் ஜவ்வரிசிப் பாயாசம் வரை. ஆசிரியர் ராஜேஸ்வரி சண்முகம்.

பக் - 96, விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - ஸ்ரீசெண்பகா பதிப்பகம், 7, போயஸ் சாலை, எம். எம். தோட்டம், தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18.)

திருப்பாவை திருவெம்பாவை

எளிமையான சரளமான தமிழ் உரையுடன் திருப்பாவை திருவெம்பாவை பதிப்பாளர் - புத்தகப்பித்தன்.

பக் - 32, விலை ரூ. 5.00

மகளிர் மாண்பு

பெண்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை நயம்பட வாரியார் சுவாமிகளுக்கே உரிய முறையில் பல்வேறு தலைப்புகளில் கூறுகிறார்.

பக் - 156, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் பதிப்பு - கங்கா - காவேரி, 17, காரியாங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001.)



செந்தாமரை வாடாது

பி.வி.ஆர். எழுதிய நாவல். விறுவிறுப்பு, துப்பறியும் கதைக்கான வேகம் என ஒரே மூச்சில் படிக்க வைக்கும் நாவல்.

பக் - 228 விலை ரூ. 35.00

அழகு ஆரோக்கியம் இளமை

பல டாக்டர்களின் பேட்டிகள், அழகுக் குறிப்புகள் எனத் தொகுத்துத் தந்திருப்பவர் சீதா தெய்வசிகாமணி.

பக் - 140, விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் - திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

உங்கள் எதிர்கால பலன்களுக்கு எண் கணிதம்

பெயர்களைக் கொண்டு வாழ்க்கையை வளமாக அமைத்துக் கொள்வது பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறார் ஜோதிடர் சத்திய நாராயணா.

பக் - 176, விலை ரூ. 32.00

யோகமான ஜாதகங்களை அறிந்து கொள்வது எப்படி?

ஜோதிட, ஜாதகங்களில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கான நூல். ஆசிரியர் சத்தியநாராயணா.

பக் - 144, விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.)

அசுர ஜாதகம்

இயற்கையில் பல அமானுஷ்யங்கள் இருப்பதைக் கொண்டு சுவையான கதையாகத் தருபவர் இந்திரா சௌந்திரராஜன்.

பக் - 219, விலை ரூ. 45.00

வரலாற்றில் திருவாலங்காடு

ஆடவல்லான் நடனமாடிய திருவாலங் காடு பற்றிய ஆராய்ச்சி நூல். ஆசிரியர் க. இராசவேலு.

பக் - 232, விலை ரூ. 60.00

(இரண்டும் - திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட நாராயணா தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

பாதுகாப்புக் கவசங்கள்

கணேசர் முதல் ஆஞ்சநேயர், ஐயப்பன் வரை அனைத்து தெய்வங்களின் ஸ்தோத்திரங்கள். தொகுப்பு - கே. என். சரஸ்வதி, பா. அர்த்த நாரீசுவரன்.

பக் - 80, விலை ரூ. 15.00

தன்மதிப்பை உயர்த்த வழிகள்

தோல்வியை வெல்வது எப்படி போன்ற கட்டுரைகள். ஆசிரியர் - கே. என். சரஸ்வதி.

பக் - 80, விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

வாழ்க பாரதம்

தேசபக்தி, தெய்வ பக்தி எனும் இரண்டையும் கொண்டு இந்திய மக்கள் வாழ்ந்தால் இந்த நாடு முன்னேறும், கடன் தொல்லைகள் தீரும் எனக் கூறுகிறார் ஆர். கோபால கிருஷ்ணன். ஒரு இந்தியக் குடிமகனாகச் சிந்தித்து அதனை உயர்தர தாளில் புத்தக வடிவிலும் கொண்டு வந்திருப்பது பாராட்டுதற் குரியது.

பக் - 68, விலை ரூ. 10.00

(வி.ஜி. ராமநாதம் செட்டியார் மெமோரியல் பப்ளிக் சேரிடபிள் டிரஸ்ட், 286 பி, தெலுங்கு வீதி, கோவை - 641 001.)

கந்தர் கலிவெண்பா

பக் - 32, விலை ரூ. 2.50

ஸ்ரீ சரஸ்வதி ஸ்ஹஸ்ரநாமம்

பக் - 110, விலை ரூ. 9.00

(இரண்டும் - பாக்கெட் சைஸ் பதிப்பு - கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 58/2 டி. எஸ். வி. கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

வியாபாரத்தில் முன்னேற வழிகள்

முதலாளி - தொழிலாளி உறவு முதல் பல பயனுள்ள யோசனைகளைக் கூறுபவர் சி. முத்துப்பிள்ளை.

பக் - 144, விலை ரூ. 30.00

(கதிரேசன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 57, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

விதியும் மதியும்

விதி, மதி இரண்டையும் வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமாக வாழலாம் எனக் கூறுபவர் பி. சி. கணேசன்.

பக் - 96, விலை ரூ. 18.00

இந்து மதமும் அதன் வழிமுறைகளும்

பண்டிகைகள், இந்து மதத்தின் சிறப்பு என் பெரிய அளவில் தொகுத்திருப்பவர் மு. தர்மலிங்கம்.

பக் - 320, விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

பெண்களுக்குரிய வீட்டுக் குறிப்புகள்

ஆசிரியர் - குமுதா திருநாவுக்கரசு

பக் - 124, விலை ரூ. 25.00

(பிரியா நிலையம், 45, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

சரிகை வேட்டி

பாலகுமாரனின் குறுநாவல்கள். நாவல், கதை தாண்டி வாழ்க்கையை, மனிதனைப் புரியவைக்கும் முயற்சி இவைகளிலும் தொடர்கிறது.

பக் - 198, விலை ரூ. 43.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வெங்கட நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

கடிதங்கள்

ஸ்வாமி விவேகானந்தர் தன் நண்பர்களுக்கு, உடன் இருந்தவர்களுக்கு எழுதியது. சுவாமிகளின் கால வாழ்க்கை, கலாசாரம், மிகவுயர்ந்த தத்துவங்கள், மனோதைரியம் என கருத்துக் கருவூலமாக இருக்கிறது.

பக் - 540, விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

குழந்தைகளின் மனநல/உடல்நல வளர்ச்சிக்கான பெற்றோர்களின் கையேடு

பேறுகாலம் முதல் குழந்தை வளர்ப்பு வரை நிறைய செய்திகள். ஆசிரியர் - ராஜம் அனந்தராமன்.

பக் - 264, விலை ரூ. 50.00

உற்சாகம் ஊட்டும் நகைச்சுவை டானிக்

கார்ட்டூன்களுடன் ஏராளமான நகைச்சுவை துணுக்குகள். தொகுப்பு - வாரியார் தாசன் ஜீவி.

பக் - 112, விலை ரூ. 23.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

"டெஸ்ட் ட்யூப் பேபி, செயற்கைக் கருத்தரிப்பு என என்னுடைய ஆராய்ச்சியில் நான் தொடர்ந்தபோது குழந்தை உண்டாகும் அந்த விந்தையை நான் பார்த்துப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டு இருக்கிறேன்.

இதில் கருத்தரிக்கத் தயாராக வந்து அமர்ந்திருக்கும் பெண் முட்டையின் செயல் ஒன்றுமில்லை. காத்திருத்தல் மட்டுமே செய்கிறது. ஆண் ஸ்பெர்ம்தான் நீந்தி மேலேறி பெண் முட்டையினை 'உடைத்து' உள்ளே போக வேண்டும். இந்த இயற்கை விந்தையை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்தது இந்த நூற்றாண்டின் மத்தியில்தான்." என்ற டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் தொடருகிறார்...

Sperm Production – விந்து உற்பத்தி

ஜீவராசிகள் பெருக, சந்ததி வளர ஆண் விந்து மட்டுமே தேவை. 10 Million sperm/ML அளவு முதல் 250 Million sperm/m/ வரை உள்ள ஆண்களினை இந்த ஆய்வுகளில் மருத்துவர்கள் பார்க்கிறோம்.

WHO ஆதாரபூர்வமாக 1982 முதல் 1992 வரை வெளியிட்ட நூல்களில் ஆண் விந்து அளவை பற்றிய முடிவினை மாறி மாறி வெளியிட்டது. கடைசியில் 1998 ல் வெளிவரும் நூலில், "There is no standard value Sperm Count" என்று கடந்த ஏப்ரல் பெல்ஜியம் மகா நாட்டில் தீர்மானிக்கப்பட்டது கூறப்பட்டுள்ளது.

அதாவது முன்பெல்லாம் குழந்தை பிறக்காததற்குக் காரணம் கூறும்

வியந்து கொண்டே பிரமித்துக் கொண்டே

தேவையான பெண்கருமுட்டையும், ஆண் விந்துவும் எல்லா உயிர்களுக்கும் பொருந்தும். தாவர இயலில் மகரந்தமும், விலங்கியலில் "Malesperm" பற்றியும் விரிவான விளக்கங்கள் எல்லாம் உள்ளது.

மனித இனப் பெருக்கத்திற்குக் காரணமான "ஆண் விந்து" பற்றிய விளக்கம் 1830-ல் "Dumas & Prevost" என்பவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. "1841-"ல் Vonkolliker என்பவர் குழந்தையை உருவாக்கும் ஆண் விந்து, "Testis"ல் இருந்து வெளியாகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்.

கரு உண்டாக தேவையான பெண் முட்டை மாதம் ஒன்று விதமும், ஆண் விந்து 1000/Second ஆகவும் மனிதஉடலில் உற்பத்தியாகிறது என்பதனை கடின ஆராய்ச்சியினால் ஆராய்ச்சியாளர்கள் பலர் ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்கள். வெளியாகும் இந்திரியத்தில் (semen) உள்ள விந்தின் அளவு பற்றிய பல்வேறு கருத்துக்கள் நிலவிவருகின்றன. ஒரு பெண் முட்டை சினையாக ஒரு போது, மருத்துவர்கள் ஆணுக்கு 'உயிரணுக்கள் குறைவாக இருக்கு, குறிப்பிட்ட அளவு இருக்க வேண்டும்' என்றெல்லாம் சொல்வதை நீங்கள் கூட கேள்விப்பட்டு இருப்பீர்கள். ஆனால் இந்த ஆண்டு நவீன ஆராய்ச்சியாளர்கள், "அப்படியெல்லாம் ஒன்றும் இல்லை. ஆணுக்கு இத்தனை மிலியன் உயிரணுக்கள் இருக்க வேண்டும் என்று கணக்கெல்லாம் கிடையாது" என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

சரி, இப்போது நமக்குப் பிடித்த நம்முடைய ஆராய்ச்சியாளர் என்ன சொல்கிறார் எனப் பார்க்கலாமா?



"அழிகின்ற விந்தின் அளவை அறியார்
கழிகிறை தன்னையுட் காக்கலுந் தேரார்"

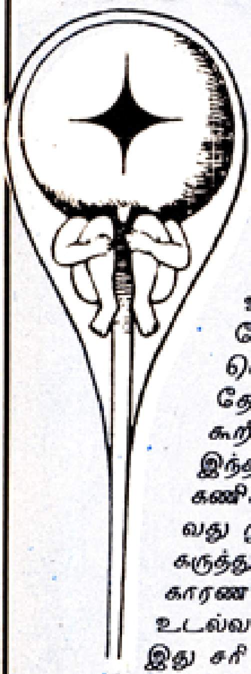
என்று திருமூலர் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் தெளிவாக இதைத்தான் கூறுகிறார். இந்த ஆண்டு விஞ்ஞானபூர்வமாக உலகம் இதை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. அழிகின்ற விந்து என்று அவர் கூறியதும் மிகச் சரியே. ஏனெனில் விந்து வெளிப்பட்டபின் 4 அல்லது 6 மணி நேரம் மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும். பெண்ணின் ஜனனப் பாதையில் 24 – 36 மணிநேரம் வாசம் செய்ய முடியும்.



சமீப கால ஆராய்ச்சிப்படி விந்தின் எண்ணிக்கை தேவையில்லை; ஆனால் விந்துவின் உடல்வாகுதான் கருத்தரிக்க மிக மிக முக்கியம். (Morphology) என்று ஆணித்தரமாகக் கூறி அதற்கான பல ஆராய்ச்சிகளும் செய்யப்பட்டு கம்ப்யூட்டர் மூலம் ஆண் விந்துவின் உடல் வாகு பற்றி "Kruger' (1986) என்பவரின் ஆராய்ச்சி இந்த நூற்றாண்டின் சாதனையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இதனால்தான் தற்போது செயற்கை முறையில் அல்லது இயற்கை முறையிலும் சிக்கல் ஏற்படும் போது CASA முறையில் (Computer assisted sperm analyser) மூலம் Sperm Morphology பார்த்து சரியான வலுமிக்க விந்தினைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். பிறகு ICSI (இக்ஸி) முறையில் உருவாக்கப்படும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமானதாக உள்ளன. சோதனைக் குழாய் முறையின் வெற்றி வாய்ப்பும் அதிகரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

விந்துவின் தலைப்பாகம் (Nucleus) அதன் பக்க கவசம் (Acrosome) நார்கள் (Microvilli, flagellum) மற்றும் Centriole என்ற கழுத்தின் நடுப்பகுதி. இவையெல்லாம் கருவை உண்டாக்கச் செய்வதில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன. Centriole என்பது கழுத்தில் சில நார்களுக்கு இடையே உள்ள பகுதி. இது "Black Box of pregnancy" என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த Prof. Henry Sadanandam என்பவரின் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு மிக மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. ஆணின் சென்ட்ரியோல்தான் சினையுற்ற பின் பெண் முட்டையை இயக்குகிறது. ஆண்

ஆணுக்குள் குழந்தை!



"LEEVEN HOOK" முதலில் கண்டறிந்தது – ஆணின் உடலில் இருந்து இன உற்பத்திக்கான அடுத்த மனித உடல் உருவாகிறது. இது மேற்கொண்டு வளர பெண் முட்டை கூட தேவையாகிறது என்று கூறினார். பிற்காலத்தில் இந்தக் கருத்து சரியாகக் கணிக்கப்பட்டாலும் 17-வது நூற்றாண்டில் இந்தக் கருத்து ஏற்படக் காரணமான விந்தணுவின் உடல்வாகினைப் பார்த்தால் இது சரி எனவே ஏற்றுக் கொள்ளலாம்: ஒரு தலை – கழுத்து நெஞ்சு சேர்ந்த பகுதி – வால் என மூன்று முக்கிய பகுதிகளைக் கொண்டது விந்தணு. தலைப்பகுதி NUCLEUS மனித மூளையைப் போல விந்தணுவின் எல்லா அறிவாற்றலையும் கொண்டது.

NECK & CHEST இதனுள் கர்ப்பத்திற்கு தேவையான கிரியா ஊக்கியான சென்ட்ரியோல் உள்ளது. மனிதனின் இதயத்திற்கு, இதை ஒப்பிடலாம்.

வால்பகுதியை மனிதனின் கால் கைகளுக்கு ஒப்பிடலாம். இந்த வால் பகுதி மிக – மிகத் தேவையாகிறது. வாலாட்டாத விந்தணு உபயோகமற்றதாகி விடுகிறது. வால் அசையவில்லை எனில் விந்தணுவால் பயனில்லை. இந்த வாலினை "மைக்ரோஸ்கோப்பில்" வைத்து இலேசாகத் தொட்டாலே போதும். விந்தணு மிக வேகமாக நீந்த ஆரம்பிக்கும். எனவே இந்த வால்தான் விந்தணுவை ஜனனப் பாதையில் சரியாக நீந்த வைத்து பெண் முட்டையிடம் கொண்டு சேர்க்கிறது. மனிதனுக்கு உரு கொடுக்க ஒரு வால் எப்படியெல்லாம் உதவுகிறது என்று பார்க்கும் பொழுது மிக ஆச்சரியமாக உள்ளது.

சென்ட்ரியோல் சரியாக இல்லாவிடில் கருவுற்ற முட்டை மேற்கொண்டு செய்வது தெரியாது அழுகி விடும். ஏனெனில் பெண்ணின் கரு முட்டைக்கு என்று தானே இயக்கம் கிடையாது. இந்த சென்ட்ரியோல் பெண் முட்டையிலும் இருக்கிறது. ஆனால் அதனால் பயனில்லை. ஆகவே ஆண் விந்துதான் கடின உழைப்பு கொடுத்து குழந்தையை உருவாக்குகிறது. இந்த எல்லா விளக்கங்களும் நமக்கு இந்த நூற்றாண்டின் இறுதியில்தான் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

"Black box of pregnancy என்பது விந்துவின் உள் உள்ள Centriole. இந்த சென்ட்ரியோல் பெண்ணின் கருமுட்டையில் விந்துவின் தலைப்பாகத்துடன் உள்ளே சென்று பெண் முட்டையை இயக்குகிறது. பெண் முட்டையில் இதற்கான சக்தியில்லை என்பதை "பாய்கின்ற வாயு மாதற்கில்லை பார்க்கிலே" திருமூலர் கூறியுள்ளார்!

திருமூலர் "விந்து" பற்றிய விந்தையான கருத்துக்களை பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கூறியுள்ளது வியப்பிலாழ்த்துகிறது.

"உதயத்தில் விந்துவில் ஓங்கு குண்டலியும்
உதயக் குடிலில் வயிந்தவம் ஒன்பான்
விதியிற் பிரமாதிகள் மிகு
சக்தி கதியிற் கரணங் கலைவைக் கரியே!"

பொருள் :

'சிருஷ்டி காலத்தில் விந்துவில் உயிர்த் தலைச்செய்யும் குண்டலியும், விந்து காரியமான ஒன்பது பேதங்களும் அவற்றின் முறையில் அயன் முதலிய ஒன்பதின் மரும்திருவருள் முறையாக காரணங்கள், கலைகள், வைகரி முதலியன போன்ற ஆக்கப் பாடுகள் தோன்றும்.'

இதில் குண்டலியை Acrosome cap ற்கு ஈடாக்க இந்த விளக்கம் மிகச் சரியாக இன்றைய விஞ்ஞானத்தோடு பொருந்துகிறது. Acrosome cap-தான் கரு முட்டையினுள் உள் நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய சரியான பகுதியைக் கண்டுபிடித்து, தட்டி துளையிட்டு ஆண் விந்துவை பெண் முட்டையுடன் சேர வைக்கிறது. இதைத்தான் குண்டலி 'உயிர்த் தலை' செய்கிறது என்கிறார். பிறகு ஜீவ அணு (Zygote) உருவாகிறது. இந்தப் பிரவேசம் நடைபெறுவதை சோதனைக் குழாய் முறையினை ஆரம்பித்தபின் (1970)-ல்தான் கண்டு பிடித்தார்கள். இதில் பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் தொடருகின்றன. இன்னும் எப்படிச் சரியான பாதையை இந்தக் குண்டலி (Acrosome cap) கண்டுபிடிக்கிறது என்பது கேள்விக்குறியாக நிற்கிறது. இதனை ஆங்கிலத்தில் "Fiertilisation Window" என்று கூறப்படுகிறது.

ஞானியாகிய திருமூலர் இது பற்றி எழுதும் போது "ஒழிந்த நுதல் உள்ளே ஒளித்ததே" என்று எழுதியது இன்றும் எங்களைப் பொறுத்தவரையில் 'ஒளிந்த ஒரு நிகழ்ச்சி'யாகவே நடந்து வருகின்றது....

கின்னஸ்க்கு முயலும் தையல் கோபுரம்

நானூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நாயக்க மன்னர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டு முற்றுப் பெறாதிருந்த ஸ்ரீரங்கம் கோவிலின் தெற்குராய கோபுரம் அகோபிலமடம் ஸ்ரீமத் அழகிய சிங்கர் ஜீயர் சுவாமிகளின் பெருமுயற்சியால் 236 அடி உயரத்தில் தென்கிழக்கு ஆசியாவிலேயே உயரமான கோபுரமாய் ராஜகோபுரமாய்க் கம்பீரமாய்த் திகழ்கிறது. ஒரேடியாகக் கழுத்தை வளைத்து அண்ணாந்து பார்த்தால் கழுத்து வலிக்கும். பார்க்கவே கழுத்து வலிக்கும் இந்தக் கோபுரத்தை வைத்து கின்னஸ் சாதனை படைக்கப் போகிறார்கள் சில பெண்கள். திருச்சி இன்னோவேட்டிவ் லேடீஸ் யுனைடெட் நீடில் ஒர்க் அசோசியேஷன் (தில்லூனா – சுருக்கமாக!) அதாவது திருச்சியில் உள்ள புதுமை படைக்கும் தையல் மகளிர் ஒன்றிணைந்து உருவாக்கிய சங்கம் இந்தத் தில்லூனா. இந்த அமைப்பின் தலைவி உஷா ஸ்ரீதர். செயலாளர் ஜி. ஜி. கிருஷ்ணவேணி. கிருஷ்ணவேணிதான் மயூரா ஸ்கூல் ஆப் ஃபேஷன் டெக்னாலஜியை நிர்வகித்து நடத்துகிறார். இவர் தன் மாணவிகளைக் கொண்டு மாபெரும் சாதனை செய்யும் முயற்சியில் இறங்கியிருக்கிறார். எம்பிராய்டரி தையல் கொண்டு ஸ்ரீரங்கம் ராஜ கோபுரத்தை 4க்கு 2.5 அடிக் கணக்கில் மூவாயிரம் பிரதிகளில் எம்பிராய்டரி செய்யப் போகிறார்கள். மூவாயிரம் பிரதிகளிலும் முழுமையாக எம்பிராய்டரி செய்து முடித்ததும், எல்லாவற்றையும் 25,000 சதுர









அடிக்கு ஒன்றாக இணைக்கப் போகிறார்கள்! 'ஏன் அப்படி? எதுக்காக இணைக்கணும்?' மிகப் பெரிய எம்பிராய்டரி ஒர்க் என்று கின்னஸ் சாதனைப் புத்தகத்தில் பதியப் போகிறார்கள். கிருஷ்ணவேணியின் இல்லத்தில் திரும்பும் பக்கமெல்லாம் கலைநயம் அரும்பும் கைத்திறன் பளிச்சிடுகிறது. எம்பிராய்டரி என்றால் அதில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வகைகள், தையலில் பல்வேறு வகைகள், கைவினைப் பொருட்கள் பல நூறு தயாரித்தல், பொம்மைகள், பூக்கள் உருவாக்குதல், சணல் மூலம் அழகிய கைப்

பைகள், ஷால் தயாரித்தல், பெட்ஷீட், மிதியடி முதலியன வடிவமைத்தல் என நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்.

இவருடைய கணவரும் குழந்தைகளும் கின்னஸ் சாதனைக்குப் பூரண ஒத்துழைப்பு கொடுக்கிறார்கள் என்கிறார். அதே சமயம் வீட்டு வேலைக்கு ஒத்தாசைக்குக் கூட யாரும் இல்லாமல் சமையல் முதல் அனைத்தையும் நிர்வகிக்கும் இவருடைய மனோதிடம் ஆச்சர்யப்பட வைக்கிறது.

'கின்னஸ் சாதனைங்கற அளவு நீங்க எப்படி நெனச்சு முயற்சி பண்ணினீங்க?'

"என் தோழி உஷா இந்த சிந்தனைக்கு, இந்தத் திட்டத்துக்கு வித்திட்டான்னு சொல்லணும். அவதான் முழுமூச்சா முயற்சி செய்து கின்னஸிற்கு எழுதிக் கேட்டு அனுமதி வாங்கினா. தில்லூனா அமைப்பின் தலைவியும் அவதான்."

கின்னஸ் சாதனைக்கான உங்க முயற்சிக்கான கால அளவு என்ன?

"இது மிகப் பெரிய திட்டம். ஒருநாள் இரண்டு நாள்ல ஒருத்தர், இரண்டு பேரால முடியக்கூடிய விஷயம் இல்லை. சாதனைத் துடிப்புள்ள நூற்றுக்கணக்கான மாணவிகளைக் கொண்டு மூவாயிரம் பிரதிகளில் கோபுரங்களைத் தையலிட்டுத் தயாரித்து அவற்றை இணைத்து 25,000 சதுர அடிக்குப் பெரியதாக்க நினைக்கும் பெரிய முயற்சி. இதற்கான கால அளவு மூன்றாண்டுகள் என கின்னஸ் அமைப்பு ஒதுக்கியுள்ளது. எனினும் இரண்டாண்டுகளில் முடித்து விட வேண்டும் என்றுதான் நாங்கள் எண்ணியுள்ளோம். 1998, மே மாதம் துவங்கியுள்ள எங்கள் முயற்சியை 2000 மே மாதம் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்ய எண்ணியுள்ளோம்."

திட்டத்தை எப்படிச் செயல்படுத்துகிறீர்கள்? அனைவரும் ஒரே இடத்தில் கூடித்தான் எம்பிராய்டரி போடுகிறீர்களா? துணிகளில் கோபுர வரைபடம் வரைந்து தருவது யார்?

"அனைவரும் ஒரே இடத்தில் கூடிச் செய்வது என்பதில் பல்வேறு நடைமுறைச் சிக்கலும், பொருளாதாரச் சிக்கலும் உள்ளது. அதனால் அவரவர்கள் வீடுகளில் இருந்தே செய்யலாம் என்று சொல்லியுள்ளோம். பல்வேறு கரங்களால், பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் செய்யப்படும் பணிக்கு வரைபடம் வரைந்து தருவது என்பது சரிவராது. அதனால் அத்தனை துணிகளிலும் ஸ்கிரீன் ப்ரிண்ட் முறையில் கோபுரப் படங்களை ப்ரிண்ட் செய்து தருவோம். கூடவே தேவையான கலர் நூல்களும், ஊசியும் தந்து விடுவோம். எந்தெந்தக் கலரில் படம் பிரிண்ட் செய்யப்பட்டுள்ளதோ அந்தந்தக் கலரை உபயோகித்து அந்தந்த இடங்களில் எம்பிராய்டரி செய்ய வேண்டியதுதான். ஒரு படத்தை முடித்தவர்கள் அதனைக் கொடுத்து விட்டு மற்றதை வாங்கிச் செல்லலாம்."

அப்ப கலபமா இரண்டே ஆண்டுகளில் முடிச்சிடலாம்னு சொல்லுங்க...

"செய்து முடிக்கற வேகமும், மனோபலமும் இருக்கற அளவு, எங்ககிட்ட பணபலம் இல்ல. முழுக்க, முழுக்க பொதுமக்கள் உதவியை நம்பித்தான் எங்க பணியை ஆரம்பிச்சிருக்கோம். எங்க திட்டத்திற்குத் தேவைப்படும் தொகையைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் அது முப்பது லட்சத்தையும் தாண்டிப் போகிறது. ஆனாலும் நாங்க தளர்ந்து போயிடல. நம் மக்கள் உதவி செய்வாங்கன்னு நம்பறோம். வசதியுள்ள மக்கள் பத்து ரூபா கொடுத்தா, வசதி குறைஞ்ச மக்கள் பத்து பைசாவாவது கொடுக்கணும்னு வேண்டிக் கேட்டுக்கறோம். வள்ளல் தன்மை கொண்ட தனவான்கள் வருமான வரிச் சலுகையோடு உதவி செய்வதற்காக 80ஜி பிரிவின் அனுமதியும் வாங்கியிருக்கோம். முன்மாதிரியாக நூற்பாலை நிறுவனம் ஒன்று அடிப்படைத் தேவையான துணிகளைத் தருவதாகச் சொல்லியுள்ளது. அது தவிர கலர் நூல்கண்டுகள், ஊசி முதலியவற்றையும் சலுகை விலையில் தருவதாகக் கூறியுள்ளது. அதுபோல் பெரிய நிறுவனங்கள் உதவி செய்தால் நாங்க நெனச்சது போல இந்த சாதனையை விரைந்து முடிச்சிடலாம்."

கின்னஸ் சாதனை செய்யணும்னு நெனச்சிருந்தா உங்களால முடிந்த சிறு செயல் எதையாவது முயற்சித்திருக்கலாமே. பெரும் பொருட் தேவையும், பெரும்பாலோர் இருந்து



மாதவிலக்கு நாட்களில் பெண்கள், காலை எழுந்ததும், காப்பி, டீ, கொக்கோ போன்ற சூடான பானங்களை தவிர்ப்பது நல்லது. பதிலாக, காலை எழுந்ததும் சிறிது வெந்தயத்தை வாயில் போட்டு, ஒரு டம்ளர் மோர் குடிப்பது நல்லது. (இரவிலேயே வெந்தயத்தை ஊறவைத்திருந்தால் ரொம்ப நல்லது.) தொந்தரவு குறைந்து, வயிறு, இடுப்பு வலியும் இராது.

– ஆதிலக்ஷ்மி

முடிக்க வேண்டிய பெரும் பணிப்பளுவும், பெருமளவு காலத் தேவையும் தேவைப்படும் இந்த வேலை ஏன்? அதிலும் 3000 பிரதிகளைச் செய்து பின்னர் 25000 சதுர அடிக்குப் பெரியதாக இணைக்காமல் ஒரே பெரிய பிரதியாகச் செய்ய ஏதும் திட்டமிட்டிருந்தால் புதுமையாகவாவது இருக்குமே. அதைவிட்டு... உங்கள் பணி...ஏன்?

"உண்மைதான்! நீங்கள் சொல்வது போல் சுலபமாகச் செய்து வைக்கும் ஏதோவொன்றைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கலாம்.. விடாமல் கைதட்டுவது, காப்பி குடிப்பது, பின்னோக்கி நடப்பது, ஏன்... இடைவிடாமல் முத்தமிடுவது எனப் பலவகைச் சாதனைகள் படைக்கப் பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அதனால் யாருக்கு என்ன பயன்? அவர்கள் சார்ந்த நாட்டிற்கு என்ன பலன்? குறிப்பிட்ட நாட்டைச் சேர்ந்தவர் சாதனை செய்தார் என்று பேசப்படுவதைத் தவிர வேறு என்ன சிறப்பு இருக்க முடியும் அத்தகைய சாதனைகளால்?

செயற்கரிய செய்வது தானே சாதனை. அந்த சாதனையும் நாம் சேர்ந்த நாட்டிற்கு உயரிய பெருமை தரத்தக்கதாய் இருந்தால் தானே சிறப்பு. இந்தியாவின் கலையை, கலாச்சாரத்தைப் பிரதிபலிக்கும் கோபுரத்தை நாங்கள் அறிந்த எம்பிராய்டரி மூலம் சாதனைச் சரித்திரத்தில் பதிக்கச் செய்வதும், அந்த கோபுரம் தென்கிழக்கு ஆசியாவின் மிகப் பெரிய கோபுரமாய்த் தென்னகத்தின் தமிழகத்தைச் சேர்ந்ததாய்... தமிழகத்தில் காவிரி உலவும் திருச்சி நகரத்தைச் சார்ந்ததாய் அமைந்ததில் மனதிற்கு எத்தனை பெருமிதச் சிறப்பு.

சாதனை என்றதும் சாதி, மத பேதமின்றி நான், நீ என்று தோளுயர்த்திய மாணவிகளைப் பார்த்தபோது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. குழுவில் இடம்பெற்ற பெரியவர்கள் கூட மதச்சார்பற்ற மாண்புடைய மக்களாய் இணைந்து நல்லாசியும், அறிவுரைகளும் தருவதைப் பெற்று மகிழ முடிந்தது.

இப்படி நாங்கள் கற்றறிந்த ஒரு சிறு கலையைக் கொண்டு சாதி, மத பேதம் பாராத சமுதாயச் செயல்பாட்டை, மக்களின் ஒருமைப்பாட்டை, ஒற்றுமையான உளப்பாட்டைக் காண முடியும் என்றால் எத்தனை கஷ்டம் வந்தாலும் நாங்கள் சமாளிக்கத் தயார்தான்."

நீங்க சொன்னதெல்லாம் சரிதான். ஆனா எதுக்கு அந்த 3000 பிரதிகளைத் தனியாச் செய்து இணைக்கறீங்க?

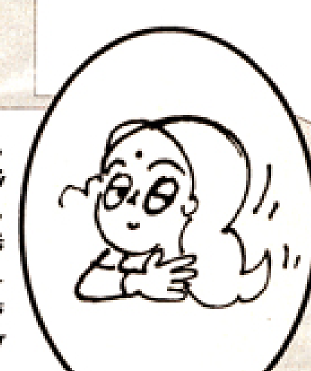
"25000 சதுர அடிக்கு ஒரு பெரும் கோபுரமாய்த் தையல் வேலை செய்து முடித்தால் அதுவும் சாதனைதான்... ஆனா சாதனைப் பதிவுக்குப் பின்னர் அதை என்ன செய்வது? அத்தனை பெரிய கோபுரம் வரையப்பட்ட துணியைச் சுருட்டித் தூசி படிய வைக்க வேண்டியதுதானா? அதுக்குப் பதிலா 3000 தனித் தனிப் பிரதிகளைத் தயார் செய்து ஒன்றாக இணைத்து, சாதனைப் பதிவேட்டில் பதிஞ்ச பிறகு அவை எல்லாத்தையும் பிரித்து எடுத்து விலைக்குக் கொடுத்து, அதுல வர பணத்தை எல்லாம் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் பள்ளி நிறுவனத்துக்குத் தர முடிவு செய்திருக்கிறோம். சாதனை செய்த மகிழ்வோடு... தொண்டு செய்த மனநிறைவும் சேர்ந்தா இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி கிடைக்குமே!"

மிகப் பெரும் முயற்சியில் நம் கலை கலாசாரம் பண்பாட்டையும் இணைத்துச் சாதனை படைக்க இருக்கும் இப் பெண்களுக்குப் பாராட்டுக்களைத் தெரிவிப்போம்.

— சந்திரா குமாரசாமி

தலையில் சூடுவதற்கு, கதம்ப சரம் வாங்குகிறோம் அல்லவா? அதில் கட்டியிருக்கும் மருக்கொழுந்தை (தவனம்) எறிந்து விடாமல் சேர்த்து வைத்து, காய்ந்ததும், தலைக்கு 'ஹேர் ஆயிலை' தவிர்த்து, வெறும் தேங்காய் எண்ணெயை பயன்படுத்துபவர்கள் அந்த எண்ணெயில், இந்த மருக்கொழுந்தைப் போட்டு வையுங்கள். (மருக்கொழுந்து, வாடிய பின்பும் வாசனை குறையாது.) கடைகளில் விற்கப்படும் 'ஹேர் ஆயிலை'ப் போல, நெடியாக இல்லாமல், மென்மையான, அருமையான வாசனையுடன் இருக்கும்.

– ஆதிலக்ஷ்மி





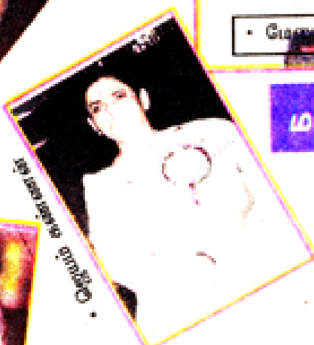
• ஸ்வாமிஜி

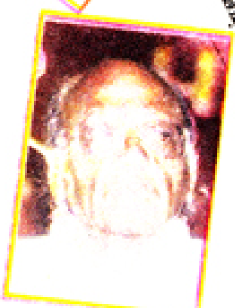


• மாணிக்கம்



• மேடையில் பிரமுகர்கள்





• பஞ்சாபகேசன்

மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயாஸ் இணைந்

மலைக்கோட்டை மலைக்க

சக்தி சோயாஸ் & மங்கையர் மலர் நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தும் அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சி தேர்வு, அட்மிஷன் என்ற கல்லூரி வைபவங்களுக்குப் பின் இடைவெளி விட்டு திருச்சியில் சீதாலட்சுமி ராமசுவாமி மகளிர்க் கல்லூரியில் நடைபெற்றது.

அகமும் புறமும் விழாவுக்கு முன்னதாக செப்டெம்பர் 4-ம் தேதி இல்லத்தரசிகளுக்கான சமையல் போட்டி நடைபெற்றது. (இதன் விவரம் அடுத்த இதழில்)

மறுநாள் எங்கே பார்த்தாலும் மாணவிகள் சோலைப் பூக்களாய் ஆங்காங்கே கூட்டம் கூட்டமாய் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். எஸ்.ஆர்.சி. கல்லூரி மாணவிகள் தவிர காவேரி கல்லூரி, இந்திரா காந்தி, ஸ்ரீமத் ஆண்டவர் கல்லூரி என மற்ற கல்லூரி மாணவிகளும் வெகு உற்சாகமான இவ் விழாவில் கலந்து கொண்டனர்.

'ஏய் ரெஜிஸ்ட்ரேஷன் ஆரம்பிச்சுட்டாங்க சீக்கிரம் வா கொஸ்டின் எப்படிய்யா இருக்கும்! ஜி.கே.வா அகமும் புறமும்னா ஆன்மீகம் சைன்ஸ் மட்டும் இருக்குமோ? எதுவா இருந்தாலும் ஒரு கை பார்த்துடலாம்.' இப்படி மாணவிகளின் சலசலப்பு காதுகளை நிரப்பின.







• ராஜம்மாள் தேவதாஸ்

• ராம்குட்டி



• வசுந்தரா



ழங்கும் அகமும் புறமும்

நகரில் வைத்த விழா!



• பாலகிருஷ்ணன்

ரெஜிஸ்டேஷன் வழக்கம் போல் கம்ப்யூட்டர் டிபார்ட்மெண்ட் விரிவுரையாளர்கள் ஒத்துழைப்போடு வெகு விரைவாய், பதியப் பெற்று, டோக்கன் கொடுக்கப்பட்டது. ஆடிட்டோரியம் செல்ல அன்றைய அத்தனை உதவிகளையும் செய்ய நேசக் கரம் நீட்டியது காலேஜ் யூனியன் பெண்கள்தான். கல்லூரி மாணவிகள் ஐந்து பேர் காலேஜ் புரொபஸர் நான்கு பேர். மொத்தம் ஒன்பது பேர் கொண்டது யூனியன் டீம். கல்லூரியில் நடக்கும் அத்தனை நிகழ்ச்சிகளுக்கும் சேவை செய்ய இந்த நவரத்தினங்கள் ரெடி. சிரித்த முகத்தோடு உள்ளம் முழுக்க ஈடுபாட்டோடு அவர்களின் செயல்பாட்டை பார்க்கும் போது பாராட்ட வரிகள் தேட வேண்டியுள்ளது.

காலை 10:40க்கு நிகழ்ச்சி உற்சாகமாய் துவங்கியது. முதலில் சீதாலட்சுமி ராமசுவாமி கல்லூரி நிறுவனத்தின் மானேஜிங் டிரஸ்டி பஞ்சாபகேசனின் துணைவியார் திருமதி பஞ்சாபகேசன் குத்துவிளக்கினை ஏற்றி வைத்தார். அதனை அடுத்து வந்திருந்த அனைவரையும் வரவேற்று கல்லூரி முதல்வர் ஜானிபாய் பேசினார்.

"ஆரோக்கியம், ஆன்மீகம் என்ற உயர்ந்த கொள்கைளை விளக்கும்விதமாக இந்த நிகழ்ச்சிகளை





• விடைத்தாள் திருத்தும் பேராசிரியைகள்

அமைத்து மாணவிகளை ஊக்கப்படுத்தி பங்கேற்க வைத்து, பரிசளிப்பது பாராட்டத்தக்க விஷயம். பாரம்பரியம் மிக்க நம் கல்லூரியில் இதை நடத்துவது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது" என்றார் அவர். அதனை அடுத்து,

விழா அறிமுகம் செய்து வைத்து மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் பேசினார்.

திரு. பஞ்சாபகேசன் தமது கல்லூரியில் இப்படி ஒரு அற்புதமான விழாவினை கொண்டாட வாய்ப்பளித்த மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயா நிறுவனங்களுக்குத் தமது நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொண்டார்.

அதனைத் தொடர்ந்து, மாணவிகள் 'எப்போ வரும்' என எதிர்பார்த்த விழாவின் நட்சத்திர அந்தஸ்து பெற்ற வினாடி - வினா நிகழ்ச்சி ஆரம்பமாயிற்று.

கேள்வித்தாள்கள், விரிவுரையாளர்கள், மங்கையர் மலர் அலுவலர்கள் மூலமாக மாணவிகளை நோக்கி விரைந்தன.

வழக்கம் போல் கேள்விகளை அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா படிக்க, மாணவிகள் துரிதமாக டிக் செய்தார்கள். 20 நிமிடங்களில் வினாடி வினா நிகழ்ச்சி முடிந்து விட மாணவிகளிடமிருந்து ராக்கெட் வேகத்தில் வினாத்தாள்கள் பெறப்பட்டு மதிப்பீடு செய்ய உள்ளே எடுத்துச் செல்லப்பட்டது.

• கல்லூரி முதல்வர், திருமதி. பஞ்சாபகேசன்



பின்பு, கோவை அவினாசிலிங்கம் மனையியல் பல்கலைக் கழக வேந்தர் திருமதி ராஜம்மாள் தேவதாஸ் பேசினார்.

தமது மழலைப் பருவம் துவங்கி கல்லூரி வரையிலான சிறு சிறு சம்பவங்களை நினைவு கூர்ந்தவாறே பேசினார். "இந்த நிகழ்ச்சி ஆசிரியர் தினத்தன்று வந்துள்ளது தனிச்சிறப்பு. அகம் என்பது மனது. அதனுள் நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே செல்ல அனுமதிக்க வேண்டும்.

மரியாதை, பணிவு இவை பெரியவர்களிடம் நிறைய வேண்டும். எத்தனை வயதான போதும் தனது ஆசானை மரியாதையும் பணிவும் கலந்து வணங்குதல் வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள் அனைத்து மனிதர்களின் வாழ்க்கையிலும் ஓர் முக்கிய அங்கம். அன்பு, பணிவு, மரியாதை போன்ற குணங்கள் அகத்



• 'சக்தி சோயா' அதிகாரிகள்

துக்கு மிகவும் நல்லது.

அடுத்ததாக, விவேகானந்தர் கூறியது போல பசித்தவனுக்கு உணவு அளித்தால்தான் அவன் அடுத்தடுத்த வேலைகளைக் கவனிக்க முடியும். நல்ல சிந்தனைகள் மனதுக்கு முக்கியம் என்பது போலவே உடலுக்குத் தேவை ஆரோக்கியம், அதற்கு சத்துணவு அவசியம்.

அவசர யுகத்தில் உணவு விஷயத்தில் அக்கறையின்றி பறக்கும் சூழலில் சோயா உணவு மிகச் சிறந்தது. குறைந்த நேரத்திலேயே சமைத்து விடலாம்.

அது மட்டுமல்ல, பருப்புகளில் உள்ள புரோட்டீன்களை விட இதில் புரோட்டீன் சக்தி அதிகம்.

மனதில் அன்பான ஆரோக்கியமான எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டு, ஆரோக்கியமான உடல்நலத்தைப் பெற சத்தான உணவுகளை உட்



அல்சரா ! மூட்டு வலியா !
இனி கவலையே வேண்டாம்!
தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



அல்சர் நோயாளிகள் அவ்வப்போது ஏதேனும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். வயிற்றுப் பகுதியினை காலியாக வைத்திருந்தால் எரிச்சல் உண்டாகும் என்னும் கருத்து முற்றிலும் தவறானதாகும். குடல் பகுதிகளுக்கு போதிய ஓய்வினை அளிப்பதன் மூலமும் , கசப்பு சுவை நிறைந்த மூலிகைகளை உண்பதன் மூலமுமே, குடல் பாகத்தினில் ஏற்பட்டுள்ள புண்களை ஆற்றுதல் முடியும். புண்களினால் எரிச்சல் இருப்பின் அவ்வப்போது தண்ணீர் அருந்தலாம். ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்ற நிலையிலுள்ள அல்சர் நோயாளிகளும் தெய்வீக மூலிகைகள் மூலம் குணம் பெறலாம். நடக்கவும், குனியவும், உட்காரவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் தீராத மூட்டுவலி உடையவர்களும் முறையான உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் தெய்வீக மூலிகைகளை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி உண்பதன் மூலம் நாட்பட்ட மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்காத உணவும், மருந்துமே, அல்சர் நோய்க்கான முதலுதவி. மூட்டு வலிக்கு காரணமாக விளங்கும் பசை, சுரப்பது குறைவதற்கு காரணமே இரத்தத்தில் இரசாயணப் பொருட்களின் ஆதிக்கமே. வேப்பிலை, அத்தி, துளசி, வில்வம், அருகு போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளாலும், இயற்கை உணவுகளாலும் மட்டுமே முழுமையாக நீக்க முடியும். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனையை நேரிலும், கடித மூலமும் பெற முகவரிகள்.

50



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

✆ : 6424285, 6427638

Singapore Enquiry : Mrs. Renuka, Blk 101, #04, -176, Jurong East Street-13, Singapore - 600 101. ✆ : 0065 - 5621218

1998 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (கங்கா), 16, ஆஃபீஸர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 23060
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	5 to 6 ராஜும் லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் அருகில்) 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
3,10,17,18,19,20,27,28ந் தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை	9 to 11 ஆர்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 12.30 ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22899.
2-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
2-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14/15/16/17/18
3-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
4-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட்ஸ் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
4-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
5-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 460545.
5-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
2-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
2-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
2-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 / 24353.
3-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் பின்புறம்) ✆:27017.
3-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327760
4-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சீத்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333312.
4-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25689.
5-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
5-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.

Dr.CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

கவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 23 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589


சில நாட்களில் நான் நானாகவே இல்லை...
"ஆனால் ஷேப்பர்ஸ் எப்படி வித்யாசமானது?"
விஞ்ஞான பூர்வமாக தயார் செய்யப்பட்ட சேனிடரி நேப்கின் ஷேப்பர்ஸ் இப்பொழுது எனக்கு முழு சௌகரியமும், சுதந்திரமும் கூடுதல் பாதுகாப்பும் கொடுக்கிறது.
"ஆனால் ஷேப்பர்ஸ் நீண்ட சதுரமாக இல்லையே?"
ஷேப்பர்ஸ் கச்சிதமாக பொருந்தும்படி வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. பின்புறம் ப்ளாஸ்டிக்கினால் சீல் செய்யப்பட்டிருப்பதால், ஓரம் கறை படிவதில்லை, உப்பல் இல்லை.
"ஆனால் தடிமனான நீண்ட சேனிடரி நேப்கின்தானே நல்ல உறிஞ்சும் தன்மையுள்ளது?"
இல்லை. இனி கிடையாது. ஷேப்பர்ஸ் மெல்லியது கச்சித வடிவுடையது. ஏனெனில் அதன் ஸ்பெஷலாக கம்ப்ரெஸ் செய்யப்பட்ட உள்ளிழுக்கும் பொருள், அதிகமாக உறிஞ்சிவிடுகிறது. அதனால் தடிமனான நேப்கின் கொடுக்கவே முடியாத சுதந்திரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது.
ஒரு இலவச சாம்பிள் பேக்கிற்காக இந்த கூப்பனை நம்பிக்கையோடு குமாரி ஞானவிக்கு அனுப்பவும்.
பெயர்: வயது: தொழில்:
விலாசம்: பின்கோடு: போன் நம்.:
ரூஃபிக் ஹெல்த்கேர் லிமிடெட், சுபாஷ் ரோடு-A, வில்லே பார்லே மும்பை 400057.
ரூஃபிக் லிமிடெட்டின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



CODE/GF/SHP/2A-R/3-98 TAM



கொண்டு பெரிய பெரிய லட்சியங்களைக் கொண்டு சாதனை புரிய வேண்டும்" என்றார்.

அடுத்ததாக, கோவை அவினாசிலிங்கம் கல்லூரிப் பதிவாளர் திருமதி சரோஜா பிரபாகர் பேசுகையில்,

"எந்த ஒரு இலட்சியத்தையும் எட்ட நாம் முதலில் சிந்திக்க வேண்டும். அதன் வழி செயல்பட வேண்டும். அவ்வாறு செய்கின்ற செயலை ஆராய்ந்து அதன் வழி செயல்பட்டோமென்றால் எல்லாம் வெற்றியே.

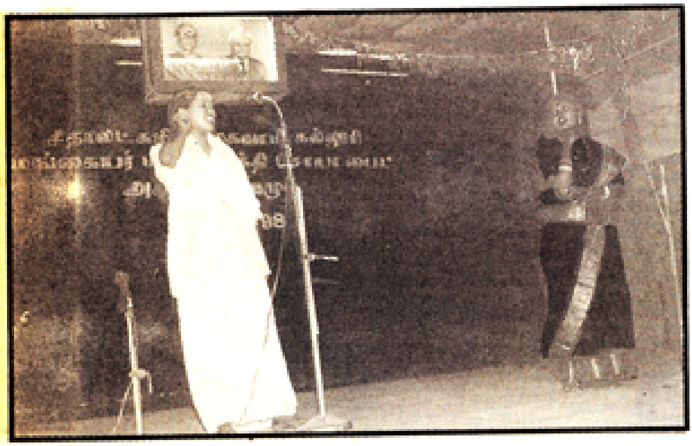
அதற்குத் தேவை 'நோயற்ற வாழ்வு' அதற்காக அகம் புறம் இரண்டையும் ஆரோக்கியமாக வைத்து சாதனைகள் பல புரிவோம்" என்றார்.

அடுத்ததாக, அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி வசுந்தரா பேசும் போது, மாணவிகளுக்கு ஏராளமான அழகுக் குறிப்புகளைக் கொடுத்தார்.

அகம் என்கிற மனது, புறம் என்கிற அழகு, ஆரோக்கியம் இவை இரண்டுமே கல்லூரி மாணவிகளுக்கு மிகவும் தேவை என்றார்.

அதனை அடுத்து டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன் பேசினார் :

நமக்குத் தேவை நியூட்ரீஷியஸ் டயட். நாம் இன்றைக்கு மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தை உணவு விஷயத்தில் கடைபிடிக்க ஆரம்பித்து விட்டோம். காலை உணவு ப்ரெட் அண்ட் ஜாம். கொஞ்சம் ஜூஸ் அவ்வளவுதான். இதற்கு மேல் சாப்பிட்டால் குண்டாகி விடுவேன் என்பது போல் டயட்டில் இருக்கிறார்கள். இதனால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படுகிறது. எப்போதும் சோர்வாக காட்சியளிக்கிறார்கள். இதன் காரணமாக வேலைகளில் கவனக்குறைவு. அதைத் தொடர்ந்து சின்னச் சின்ன தவறுகள் என்று பல விஷயங்களுக்கும் போதிய உணவு சாப்பிடாததே காரணம்.



நம் நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலையை மனத்தில் கொண்டுதான் உணவே தவிர நாகரீகம் என்ற பெயரில் உடலை கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

காலை உணவாக இட்லி தோசை உண்பது தவறே இல்லை. கார்போஹைட்ரேட் சத்து அதில் உள்ளது.

கல்லூரி மாணவிகளுக்கு வசுந்தரா தந்த அழகுக் குறிப்புகள் :

• ரோஜா இதழ்களை வெந்நீரில் போட்டு வைத்து அதன் சாறை மறுநாள் பூசிக் கொள்ளலாம். இதை ப்ரிட்ஜில் ஒரு வாரம் வரை வைத்துத் தினமும் முகத்தில் பூசி வரலாம். இதைப் போலவே மல்லிகை தாமரை போன்ற மலர்களைச் செய்து முகப்பொலிவைச் சுலபமாகத் தேடலாம்.

• வீட்டிலேயே க்ளென்ஸ், டோன், மாஸ்சரைசர் என்று சொல்லப்படும் பால் மோர், பனீர், பாலேடு, பழச்சாறு இவற்றை முகத்தில் பூசி ஊறவைத்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

• இளம் பெண்களுக்கு பருத் தொல்லை பெரிய பிரச்னை. பலருக்கு இது முகத்தில் குழிகளையே ஏற்படுத்தி விடும்.

இந்தப் பிரச்னையைத் தவிர்க்க, முகத்தை அடிக்கடி வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ வேண்டும். ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு இவை மூன்றையும் நன்றாக அரைத்து பருக்களின் மீது தடவினால் சிறந்த மாற்றம் இரண்டு வாரங்களில் கிடைக்கும்.

• படிகாரக் கரிசலை பருக்கள் இருக்கும் பகுதியில் தடவி வந்தால் பருக்கள் சீக்கிரம் மறையும். புதினா, துளசி, கருஞ்சீரகம் போன்றவற்றைத் தனித்தனியே அரைத்துத் தடவிக் கொள்ளலாம்.

• உடலுக்குப் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததாலும் இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது. எனவே வெந்நீரை தேவையான அளவு குடிக்க வேண்டும்.

முகவறட்சி இன்னொரு பிரச்னை.

அதற்கு சோயா மாவு - 2 டீஸ்பூன்,

பனீர் - 2 டீஸ்பூன்,



நெய், வெண்ணெய் போன்றவற்றை உடல் பருமனாகும் என்ற காரணம் காட்டி பலரும் ஒதுக்குகிறார்கள். கொலஸ்ட்ரால் உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் இவர்கள்தான் இதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டுமே தவிர சிறியவர்களுக்கு நெய் வெண்ணெய் போன்றவை மிகவும் அவசியம்.

தலைவலி - படு காஷுவலாக எல்லோரும் சொல்லுவது. இதற்கு உடல்ரீதியாக காரணம் என்பதை விட கோபம், மன உளைச்சல், விடாது எதைப் பற்றியோ தீவிர சிந்தனை என்று ஒரு காரணம் உண்டு. இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதைத் தவிர நீண்ட நேரம் இரவு வேளைகளில் கண் விழித்தல் வெளியில் சென்று கொண்டேயிருத்தல் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெண்களுக்கு பலவகையிலும் பிரஷர் ஜாஸ்தியாகிறது. வேலை வீடு இதன் நடுவே அவளுக்கு ஏற்படும் மனச்சோர்வு கஷ்டம் இதை வெளியில் சொல்லிக் கொள்ள நேரமின்மை, அல்லது மனதுள்ளே பல விஷயங்களை வெளியில் சொல்லாது போட்டு அடைத்துக் கொண்டு மனபாரத்தை ஏற்றிக் கொள்வதால் ஹிஸ்டீரியா என்று சொல்லப்படும் வியாதி பெண்களுக்கு வந்து விடுகிறது.

இதைத் தவிர்க்க பாஸிடிவான எண்ணங்களை மட்டுமே வளர்த்துக் கொள்ளுதல், மனம் விட்டு கலகலப்பாக பேசுதல் போன்றவற்றை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உற்சாகம் ஏற்படுத்திக் கொண்டு ஒவ்வொரு வேலையிலும் முழு ஈடுபாட்டோடு திட்டமிட்டு செயல்பட்டால் வீணான டென்ஷன் மன உளைச்சல் நேராது. பாராட்டும் கிடைக்கும். வீடு, அலுவலகம் இரண்டும் ரம்மியமான சூழலையும் அடையும்.

எப்போதும் வெற்றி நமக்குத்தான் என்ற எண்ணம் தன்னம்பிக்கையோடு இருந்தால் தோல்விகள் எதிலும் நேராது. அதற்கு பொறுமை, புரிந்து கொள்ளுதல் என்ற குணங்கள் அவசியம்" என்றார்.

அடுத்து செயின்ட் ஜோசப் கல்லூரியின் ஆங்கிலப் பிரிவு விரிவுரையாளர் பாலகிருஷ்



காய்ச்சாத பால் - 1 டீஸ்பூன்,

தேன் - 1 டீஸ்பூன்.

இவை நான்கையும் கலந்து பேஸ்ட் போல முகத்தில் அப்ளை செய்து அரை மணி கழித்து அலம்பினால் முகம் பளபளக்கும்.

• வெயிலில் செல்வது, அலைச்சல் அதிகமாவது போன்ற காரணங்களால் சருமம் கறுத்துப் போய் பொலிவிழந்து விடும். அதனைத் தவிர்க்க -

சோயா மாவு - 2 டீஸ்பூன், பாதாம் அரைத்த விழுது - 2 டீஸ்பூன், காரட் ஜூஸ் - 2 டீஸ்பூன், அரைக் கீரைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், பப்பாளி பல்ப் - 2 டீஸ்பூன் இவை அனைத்தையும் கலந்து பேஸ்ட் போலாக்கி முகத்தில் பூசி அரை மணி நேரம் இருந்து பின்னர் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் முகம் அலம்பினால் கருமை நீங்குவதோடு, கரும்புள்ளிகளுக்கும் இதிலேயே தீர்வு கிடைக்கும்.

அடுத்து கூந்தல் :

பேன் தொல்லை, உடலில் புரோட்டீன் குறைவு போன்றவை. ரெகுலராக இல்லாது ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு ஷாம்பு போன்றவை முடி உதிரக் காரணமாக அமையும். அதோடு பொடுகும் ஏற்படும்.

பொடுகைத் தவிர்க்க : வால் மிளகு 20 கிராம், அரை லிட்டர் பாலில் அரைத்துத் தடவலாம்.

கூந்தலுக்கு எண்ணெய் - 1 லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் 20 மிலி. அருகம்புல் சாறு, 20 மிலி. மருதாணிச் சாறு, 20 மிலி. கரிசலாங் கண்ணிச் சாறு சேர்த்துக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வாரம் இருமுறை இந்த எண்ணெயில் தலை தேய்த்துக் குளித்து வர கூந்தல் உதிர்வது நின்று கருமையான கூந்தல் மெல்ல வளர ஆரம்பிக்கும்.



ளர்,

"பெண்கள் என்பவர்கள் பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்களாக இருக்க வேண்டும். அன்னைத் தெரசா, சகோதரி சுப்புலட்சுமி போல அரும் பெரும் சாதனையாளர்களாக அதே சமயம் கருணை மிகுந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

திறமைகளை வீணடிக்காது அனைவரும் சாதனை மகளிராகுங்கள். அன்பாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் தேவையான போது யாருக்கும் இளைத்தவர்களல்ல பெண்கள் என்பதை மெய்ப்பித்து காட்ட வேண்டும்" என்றார்.

அடுத்து சுவாமி ஆனந்தாத்மானந்தாஜி பேசினார். நகைச்சுவையாக அகம் புறம் பற்றிய கருத்துக்களை வெகு அற்புதமாய் பேசினார்.

அகம், புறம் இவற்றை தனித்தனியே பிரிக்க முடியாது. இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டுதான் இருக்கும்.

உடலுக்குத் தேவை என்ன. பாலன்ஸ் டயட் சரியான சமமான உணவு அது போலத்தான் உலகில் நாம் எதிலும் சரியான சமமான அளவுகள் பற்று காட்ட வேண்டும்.

எதிலும் எந்த விஷயத்திலும் எல்லை மீறினால் ஆபத்தும் அதன் விளைவாக மனவருத்தமும்தான் கிடைக்கும்.

மனமே அனைத்திற்கும் காரணம். கடவுள் தன்னை அடைய தூய அன்பு பக்தியையே கடைபிடிக்க சொல்லியிருக்கிறார். தேவையற்றதை நாமே உருவாக்கிக் கொண்ட அதீத அனுஷ்டானங்களை கடைபிடி என்று எதிலும் சொல்ல வில்லை. புரிந்து கொள்வதை நல்லபடியாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெண்களுக்கு வாழ்க்கையில் மூன்று குணங்கள் முக்கியம். புனிதம் அது மனத் தூய்மையை குறிக்கும். அடுத்ததாக கருணை அன்பின் வெளிப்பாடு இது. இறுதியாக தாய்மை இது மனத்தில் இருந்து வரும் சுயநலமில்லாத அற்புதமான உணர்வு. இந்த மூன்றும் ஒரு பெண்ணுக்கு ஒருங்கே இருந்தால் அந்தப் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம், வெற்றி தேடி வரும்.

அகம் புறம் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையது என்பதை அழகாக ஒரு சிறுகதை மூலம் சுட்டிக்காட்டினார்.

ஒரு மூதாட்டி கேதார் நாத்திலிருந்து மதுராவுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தார். மிகவும் வயதானவர், தடியை வைத்துக் கொண்டே கடுமையான பாதையில் நடந்து கொண்டிருந்தார். கூடவே அவருக்கு உதவி புரிந்தவாறே அவரது கணவரும் வந்து கொண்டிருந்தார்.

துறவி ஒருவர் இதனைப் பார்த்தார். அவருக்கு மனத்தில் இப்படி சிரமப்பட்டு இந்த வயதில் இறைவனை பார்க்க வராவிட்டால் என்ன? நாம்தான் துறவி. அவனின் திருநாமம் சொல்லி திருமேனி காண்பதில் தான் ஆனந்தமே. இவர்களுக்கு அப்படியில்லையே என்று ஆதங்கம் எழுந்தது அந்த மூதாட்டியின் சிரமம் கண்டு.

மூதாட்டியின் கைத்தடி ஓர் இடத்தில் விழுந்து விட அதனை அவர் கணவர் எடுத்து கைகளில் கொடுத்த போது அதனை தேடித் தேடி தடவி பெற்றுக் கொண்டார்.

துறவிக்கோ தாங்க முடியவில்லை. கண்ணும் தெரியாத அந்த மூதாட்டி எதற்காக இத்தனை சிரமப்பட்டு வந்து என்ன லாபம்? கடவுளையும் பார்க்க முடியாதே என்ற வருத்தம் ஏற்பட்டது. மூதாட்டியின் அருகே சென்று, "அம்மா தாங்கள் இத்தனை சிரமங்களோடு ஏன் இறைவனைப் பார்க்க வரவேண்டும்? (புறத்துக்கான கேள்வி)

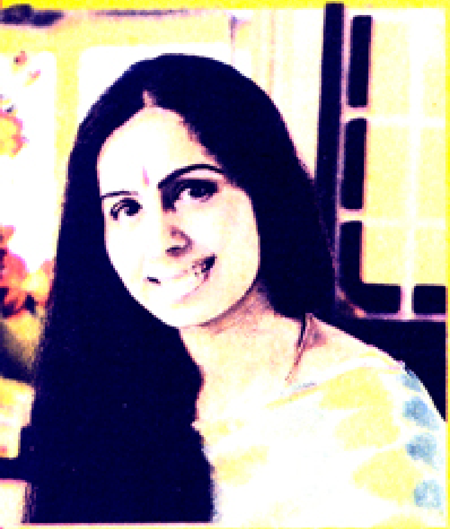
"அவனது திருமுகம் காண முடியாத நீங்கள் எப்படி ஆத்ம திருப்தியை அடைய முடியும்" என்று கேட்டார். (அகத்துக்கான கேள்வி)

அதற்கு மூதாட்டி, "துறவியே நீங்கள் சொல்வது சரிதான். நீங்கள் எல்லோரும் அவனைக் காண வருகிறீர்கள். நானோ பார்வையற்றவள். என்னால் அந்தத் திருவுருவத்தைப் பார்க்க முடியாது. ஆனால் நான் வந்திருப்பதை அந்த இறைவன் பார்ப்பான் இல்லையா?" என்றார். அகத்தையும் புறத்தையும் அற்புதமாக இணைத்து அருமையான ஒரு சொற்பொழிவை நிகழ்த்தினார் ஸ்வாமிஜி.



ஆரோக்கியமான கூந்தலை விரும்புகிறீர்களா

"கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசர்" பாதுகாப்பான சித்த மருந்து



- பொடுகை நீக்குகிறது
- முடி உதிர்வை தடுக்கிறது
- பலவீனமான முடிவேர்களை உறுதியாக்குகிறது
- ஆரோக்கியமான அடர்த்தியான பளபளப்பான கூந்தலை வளர்க்கிறது
- தலைக்கும் கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியை தருகிறது
- பதினோரு அரிய மூலிகைகளிலிருந்து தூய தேங்காய் எண்ணெயில் ஏழுமுறை காய்ச்சி வடிக்கப்படுவதால் முடிவேர் களுக்குள் ஆழமாக ஊடுருவி செயல்படுகிறது.



Free set of 5 combs with 100 ml Pack

கிருத்திகா™

ஹேர் வைடலைசர்

- செம்பருத்தி பூவின் குணநலன்களை உள்ளடக்கிய போஷாக்குடன் கூடிய ஓர் உன்னத தயாரிப்பு
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளின்படி உபயோகியுங்கள்,

"கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசர்"

குறிப்பு: "கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசர்", மிகுந்த மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட தயாரிப்பு என்பதால் மிகுந்த பலன் பெற (சைனஸ் உள்ளவர்கள் தவிர) கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசருடன் வேறு எந்த ஹேர் ஆயிலோ, அல்லது எண்ணெயோ கலக்காமல் நேரிடையாக பயன்படுத்தவும்.

சில்லறை விலை (வரியுடன்)

டிரையல் பேக் 50 மி.லி ரூ. 60/-
ரெகுலர் பேக் 100 மி.லி ரூ. 114/-
மணிசேவர் பேக் 200 மி.லி ரூ. 180/-

"புதிய மூலிகை நறுமணத்துடன் இப்போது விற்பனையில்"

மேலும் விபரங்கள் பெற தொடர்பு கொள்ளவும்

The Product Manager
mothi Pharma Pvt. Ltd.
Post Box No. 2471 Chennai - 29. (Tamilnadu)
Ph: 6445448, Fax: 044-614780

கேர்லெஸாய் இருந்தால் ஹேர்லெஸ் ஆகும்

Now Available Krithika Hair Oil for Regular use Price 100 ml. Rs. 36/- 200 ml Rs. 66/-





• தங்க வளையல் பரிசுபெறும் சுதா

அடுத்ததாக சீதாலட்சுமி ராமசுவாமி கல்லூரி மாணவியரின் கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாயின. முதலில் இசைத் துறையைச் சேர்ந்த மாணவிகள் வெகு அற்புதமாய் பாடினார்கள். பிறகு, பரத நாட்டியம் வெகு அழகாய் ஆடினார்கள். அதனை அடுத்து, பெண் குழந்தையை கருவிலே அழிக்கும் கொடு மையை ஒழிக்க வேண்டும் என்ற நாடகம்.

அடுத்ததாக மேடையே அதிரும்விதமாக சிறப்பு அம்சமாக கரகாட்டம், பொய்க்கால் குதிரை நடனத்தை கல்லூரி மாணவிகள் வெகு அற்புதமாய் ஆடிக் காட்டினார்கள்.

60 கிலோ எடையுள்ள பொய்க்கால் குதிரையை காலில் கட்டை வைத்து ஆடினார்கள். கரகாட்டமாடிய மாணவிகளோ ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு திறமையைக் காட்டினார்கள். வாயால் கர்சீப்பை எடுத்து, ஸ்கேட்டிங் கட்டையில் நின்று, சேர் மீது, கட்டை மீது ஏறி நின்று என்று கரகம் சற்றும் சளைக்காமல் ஆடியது மிகுந்த கைத்தட்டலைப் பெற்றது.

கலை நிகழ்ச்சி நிறைவடைய அதற்குப் பின்னணி இசையாக எலக்ட்ரானிக் டிரம்ஸ் கொண்டு வாசித்த மாணவி சுதாவுக்கு (திருச்சியிலேயே இவர் ஒருவர்தான் எலக்ட்ரானிக் டிரம்ஸ் வாசிப்பவர்) எக்கச்சக்க கைத்தட்டல். அப்போது இன்ப அதிர்ச்சியாக டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் தனது நான்கு பவுன் கை வளையலை கழட்டி அந்த இசை வாசித்த கைகளுக்கு பரிசாகக் கொடுத்து விட்டார்!

• ஸ்கூட்டியை வென்ற தனலட்சுமி



பிறகு அகமும் புறமும் போட்டியில் ஆறுதல் பரிசு பெற்ற 50 மாணவிகளுக்குப் பரிசு வழங்கப் பட்டது.

சக்தி சோயாஸ் நிறுவன பொது மேலாளர் ராம்குட்டி மாணவிகளின் திறமைகளை வெகுவாக பாராட்டிப் பேசினார். விழா சிறப்பாக நடைபெற துணைபுரிந்த அனைவருக்கும் பாராட்டும் நன்றியும் தெரிவித்தார்.

அடுத்து முதல் பரிசு அறிவிக்கும் நேரம் என்பதால் அனைத்து விழிகளும் செவிகளும் ஆவலாய் முடிவைத் தெரிந்து கொள்ளக் காத்திருந்தன.

சக்தி சோயாஸ் நிறுவனத்தின் மானேஜிங் டைரக்டர் திரு. மாணிக்கம், மாணவிகளின் திறமை அனைத்திலும் சிறந்து விளங்குவது பாராட்ட வேண்டிய விஷயம் என்றார். மாணவிகளையே கேள்வி பதில் போலக் கேட்டு முதல் பரிசுக்கான மாணவியைச் சொல்ல வைத்தது புதுமையாக இருந்தது.

முதல் பரிசு பெற்ற மாணவி எம். தனலட்சுமி பி.எஸ்ஸி., கணிதம் இரண்டாமாண்டு பயிலும் மாணவி. இவர் வெற்றி பற்றிய சிந்தனைதான் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என்று வினாடி வினா வினாவில் கேட்கப்பட்ட கேள்விக்கு பதில் அளித்திருந்தார். அதனால்தான் முழு மதிப்பெண் பெற்று வெற்றி பெற்றார் போலும்.

இந்த விழா மிகச் சிறப்பாக நடைபெற முதலில் இருந்தே எஸ்.ஆர்.சி. கல்லூரி மானேஜிங் டிரஸ்டி பஞ்சாபகேசன், கல்லூரி முதல்வர் ஜானிபாய், மற்றும் கல்லூரி மாணவியர்கள் கொடுத்த ஒத்துழைப்பு மறக்க முடியாதது. ஒவ்வொரு மாணவியும் அத்தனை இன்முகத்தோடு அதே சமயம் 'இராணுவக் கட்டுப்பாட்டுடன்' விழா ஏற்பாடுகளில் பங்கேற்று நடத்தியதால் மங்கையர் மலர் குழுவினருக்கு அவர்களுடைய பணி மிக எளிதாக அதே சமயம் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக முடிந்தது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

தொகுப்பு : **சுஜாதா**

படங்கள், இரட்டைச் சிறப்பிதழ் II

அட்டை வண்ணப்படங்கள் :

ஜி. சுரேஷ்



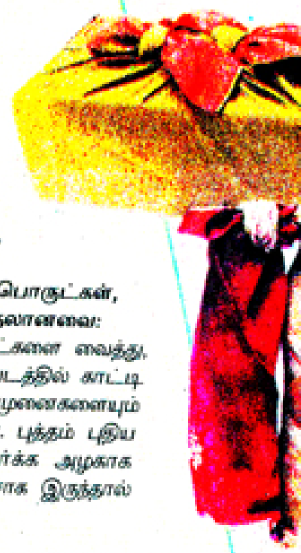
தீபாவளி கிஃப்ட்

அழகான, வண்ண பேப்பரால் தீபாவளி பரிசுப் பொருளை நாம் பேக் செய்து கொடுக்காவிட்டால், எவ்வளவு விலையுயர்ந்த பொருள் பரிசாகக் கொடுத்தாலும் மதிப்பு இருக்காது.

வழக்கமாக நாம் கிஃப்ட் பேப்பரால்தான் பேக் செய்வோம். இவ்வருடம் வித்தியாசமாக சதுர வடிவ துணியில் பேக் செய்து கொடுத்துப் பாருங்களேன். அதன் மதிப்பே தனிதான். ஜப்பானில் எப்படி கிஃப்ட் பேக் செய்கிறார்கள் என்பதைப் பார்ப்போமா?

வட்டமான, உருளையான பரிசுப் பொருட்கள்:

சதுர வடிவ துணியில் உருளையான பொருளை வைத்து, கீழ்ப் பகுதியின் இரு முனைகளையும் சேர்த்து முடிச்சுப் போடவும். அதே போன்று மேல் இரு முனைகளையும் சேர்த்து முடிச்சுப் போட்டு, ஏதாவது ஒரு முடிச்சுக் குள்ளே மற்றொரு முடிச்சை நுழைத்துப் பாருங்களேன். அட, புதிய கைப்பிடியுடன் கூடிய கிஃப்ட் பேக் ரெடி!





சதுர துணியில் பிரஷ் மூலம் பூக்கள், பறவைகள், வாழ்த்து செய்திகள், டிசைன்களை உங்கள் மனதுக்கு ஏற்ப போட்டு அழகு படுத்தலாம். அதன் மீது சிறிய அட்டையில் வாழ்த்து செய்தியுடன், உங்களின் பெயர், விலாசம் இருப்பது நல்லது.

நீளமான பொருட்கள், சதுரமான பொருட்கள், சிலைகள், சென்ட் பாட்டில்கள் முதலானவை:

சதுர வடிவ துணியில் நடுவே பொருட்களை வைத்து, இரண்டிற்கும் சற்று இடைவெளி விட்டு, படத்தில் காட்டியிருப்பது போன்று சுற்றவும். பிறகு இரு முனைகளையும் இணைத்து முடிச்சுப் போட்டுப் பாருங்கள். புத்தம் புதிய பேக்கில் உங்கள் கிஃப்ட் உடையாமல் பார்க்க அழகாக இருக்கும். முடிச்சு - பட்டர்பிளை முடிச்சாக இருந்தால் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

பணம், செக் கிஃப்ட் பேக்கிங்:

அழகான அட்டையில் நடுவே பணம்/செக் வைத்து மூடவும். அதன் மேல் வண்ண ரிப்பன், லேஸ் போன்றவற்றால் அழகாக சுற்றி முடிச்சுப் போடவும். பெயர், பணத்தையும் எழுதவும்.

தற்போது டிரான்ஸ்பரண்ட் பேப்பரில் செக் செய்வதுதான் புதிய பேஷன். நாம் கொடுக்கும் பொருளை எல்லோரும் இதனால் பார்க்க முடியும். 'டாட்டட்' டிரான்ஸ்பரண்ட் பேப்பர், கிஃப்ட் பேக்கிங் சதுர துணிகளும் வந்து விட்டன. விலை மதிப்புள்ள பரிசுப் பொருளை கொடுக்கும்போது, இந்தப் புதுவகை பேக்கிங் வகைகளை நீங்களும் பின்பற்றலாமே! இதனால் உங்களின் "பெர்சனல் டச்" தெரியும்!

— போரூர் ஆர். சீதா



"என் கணவருக்கு என் மேல் ஆசை. எனக்கு ராமா மேல் ஆசை!"





துல்லியமான வடிவமைப்பு. அழகான தோற்றம். நேர்த்தியான வார்ப்பு. உயர்ந்த செயல்திறன். அயராத உழைப்பு 100% பாதுகாப்பு நேர்மையான விலை. மிகுந்த சிக்கனம். நம்பிக்கையான தரம். இத்தனையும் ஒன்றாக இணைந்து இருக்கும் போது எந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் ராமா மேல் ஆசை இருக்காது?

ராமா பிரஷர் குக்கர், ராமா ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கேஸ் ஸ்டவ், ராமா ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கேஸரோல், ராமா ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வாட்டர் ஃபில்டர் ஆகியவை லண்டன் மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும், கிழக்கு ஆசிய நாடுகளிலும் பரபரப்பாக வரவேற்கப் படுகின்றன.

RAMA®

Nothing to match it.

பிரசித்தி பெற்ற எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

✧ தஞ்சை தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், கேட்டை, பம்பாயில் தனியார் புத்தகக் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வயது 33/5.5/6500 மாதம், அம்மாவும் பைய னும் மட்டும் உள்ள குடும்பத்திற்கு (அப்பா மனநிலை குன்றியவர்) அனுசரணையுள்ள எளிய குடும்பப்பாங் கான பெண்ணும், அம்மாவும் உள்ள சிறிய குடும்பத்தி னர் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15117

✧ தந்தை முதலியார், தாயார் பிள்ளை, வயது 35, B.A. N.I.S. ல் வேலை, 7000 மாத வருமானம், சொந்த வியாபாரமும் உண்டு. படித்த, அழகான, குணமுள்ள அரசு வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15151

✧ ஐயங்கார் வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 34, பி.ஏ., 171 செ.மீ., ரூ. 7,500/- சென்னையில் ரயில்வே வேலை யில் உள்ள மணமகனுக்கு சென்னையில் உள்ள மண மகள் தேவை. பிராமின் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். உடனடி விவாகம். போன் : 628 7145. பெட்டி எண் : 15152

✧ வடமாள், கௌசிகம், மூலம், 5'.8", வடாற்காடு மாவட்டம், 31 வயது நிரம்பிய எல்.ஐ.சி.யில் ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு சென்ட்ரல் (அ) பாங்கில் (அ) இன்ஷூரன்ஸில் வேலை செய்யும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15153

✧ Iyer Vathima, BSc., MBA Haritha, 29, Rs.12,000/- (Officer) bereaved within a year of first marriage. No issues. Seeks beautiful broad-minded graduate employed bride Bank/Central Government. Reply with horoscope to Box No. 15154

✧ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸ, 35 வயது, 5'.10" உயரம், ஆயில்யம், 3-ம் பாதம், சுமாரான பிஸினஸ், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 6000 வருமானமுள்ள பையனுக்கு இதே இனத்தில் இந்த கோத்திரமல்லாத இதே அளவு படிப்பு உள்ள வேலை பார்க்கும் அல்லது வேலை பார்க் காத நன்றாக வீட்டு வேலை தெரிந்த பெண் தேவை. மணமகள் விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15155

✧ Vadama, Naidrupa-Kashyapa, Revathi, 37/178 B.E. (Hons)., M.S., Engineer in USA with green card seeks non career-minded, family-oriented bride below 30 with visa to USA or living in USA. Phone : 0424 - 39746. Box No. 15156

✧ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பரணி, 34/172/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சுயதொழில் ரூ.2500/- மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண்: 15157

✧ Vadama, Bharathwaja, Iyer Boy, 28 years, TVS, Sr. Executive, Makam, B.A., from affluent family seeks suitable match. Reply to Box No. 15158

✧ Madhwa Kannada Srivatsa Arudhra Boy 33 years/ 170cms, fair, Master of Science Accounting employed in United States, Requires suitable bride with Computer Software Experience. Apply with details to Box No. 15159

✧ Naidu, Padhmavalama, Kettai, 28/180, fair complexion, good-looking, last son M.Com.,(BL), Private Company, seeks well employed/affluent girl, subsect no bar, send horoscope to box No. 15160

✧ Tirunelveli Saiva Vellala Pillai 40/163/17,500 B.Tech., with clean habits Dy Maintenance Manager, Heavy water plant (Managuru), DAE Andrapradesh seeks alliance from same caste. Professionally qualified good looking girl. Box No. 15161

✧ Tirunelveli Saiva Vellalar 35/175/B.Sc., Rs. 10,000/ - Multinational Export Co., well settled handsome boy seeks fair, educated employed/unemployed girl below 31 from respectable family. Reply with horosocope to Box No. 15162

✧ Vadamal, Bharatwajam, Avittam, 28/172/8000 graduate, Central Govt. job seeks, employed girl, preferably in Govt//Public Sector. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 15163

✧ Iyer, Vadamal, Atthreya, 29/5.8"/3500 graduate, Public Ltd Co., seeks alliance of employed good-looking girl below 25 from PIOUS family. Apply to Box No. 15164

✧ Suitable alliance invited for Vadama, Srivatsa, Bharani Boy 31/166/10,500 D.M.E. (BBA) Deputy Manager, Chennai. Public Limited Company, good family background. Subsect no bar. Box No. 15165

✧ Vadama, Bharadwajam, Tiruvadirai, 24/169/very fair, School final/doing Computer Business with father Rs. 30,000 pm/only son/own house/no dowry seeks smart fair computer qualification/studying girl. Horoscope to Box No. 15166

✧ சௌராஷ்டிர, ஜாபாலி, அவிட்டம், மகர ராசி, 5'.6"/ 27/ BE (Electronic & Telecom) தனியார் கம்பெனியில் தற்போது அமெரிக்காவில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, சிவப்பு நிறம், BE(ELE)/MCA படித்த, 25 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 15167

✧ 24மனை தெலுங்கு செட்டியார், 8 வீடு, விசாகம் 30, 180 செ.மீ., எம்.ஏ., 5000 டாலர், அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர் மணமகனுக்கு படித்த பண் புள்ள அழகான பெண் தேவை. BE/MCA உசிதம். ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15168

✧ Kerala Iyer Boy, Brahacharanam, Bharadwajam, Punarpoosam 2nd part, 33/185/10,000 S.S.L.C. private company Madras, seeks good-looking girl preferably employed. Contact with particulars to Box No. 15169

✧ Alliance invited for Engineer, (intercaste parentage, Father - Brahmin, Mother Non-Brahmin) Tamilian, B.Tech., M.Sc., 30, 5'.7", Working in Private Company, Cochin, seeks convent educated, graduate, slim, fair, good-looking girl from cultured family. Phone : 080/3473692 Box No. 15170

✧ சைவ வேளாள பிள்ளை, பூராட நட்சத்திரம், 26/

187 செ.மீ., பி.ஈ. படித்த, சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15171

❖ Iyer,Vadamal,Bharatwajam,Poorattadhi,32,5.5",7500/- graduate, Tamil Nadu Govt. Service with clean habits seeks alliance of girl, graduate, good health, clean habits below 26 from pious family.Apply Box No. 15172

❖ Alliance invited for Vadamal, Naidhruva Kasyapa Avittam (4) Suddha Jatagam, fair, smart boy 29/165 B.Com., DCST (Mumbai University) employed Bombay large financial corporation, family bombay settled last 40 years. Box No. 15173

❖ Brahmin Mukkani Kettai, Sandalya 30/168.5 B.Sc., Central Government (Delhi) transferable Madras/ Southern States. 8500/- clean habits, own flat at Madras. No father, Mother G.O. (T.N) Subsects no bar. Alliance from employed girls only. Send horoscope/ Bio-data to Box No. 15174

❖ If you are a lady in the age group of 30/45 attractive sharp features smart educated broadminded cheerful disposition High sense of Humor independent looking for a soulmate to spend rest of your life sharing mutually ever lasting love affection warmth of marital bliss with similar qualities NRI-Iyer. Earlier marriage annuled high Ranking Management Executive Working abroad in high income bracket. Religion caste widow divorcee status un-encumbered absolutely no bars. Criterion Mental Compatibility Ad for selection. Response with Complete details only be considered. Only Genuine proponents need. Reply to Box No. 15175

❖ Well settled Senior Executive, 51, Vadama, Bharadwaja, with two children, requires home loving, educated wife. Widows and divorcees without encumbrances can also apply to Box No. 15176

❖ தாய் பிராமின், தந்தை தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, பூராடம் 26/171/பிஈ. வசதியான, அழகான, சிவப்பான, வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் பண்பான மணமகனுக்கு பிராமின்/சைவப் பிள்ளை இனத்தில் அழகான, சிவப்பான, பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15177

❖ Vadagalai Iyengar, Naithruvakasyapam Kettai 28/ 180 M.S. H1Visa Computer Engineer U.S.A. innocent divorcee after very brief marriage seeks good looking home loving graduate girl. Subsect/Iyer no bar. Box No. 15178

❖ Vadamal, Kousika, Tamil Iyer, Uthiradam, Chavai in 7th place, 33/5.8/M.Com./4000 Public Ltd Co., Arcot transferable to Mas seeks alliance from employed graduate girl. Box No. 15179

❖ Ashtasahasram, Kannva Gothram, Uthradam, Makara Rasi, Makara Lagnam, 29/172cms/B.A., (M.A.), Central Government, Chennai Salary Rs. 7000/- p.m. seeks Central/State Govt., Bank/LIC employed girl in Chennai. Subsect acceptable. Box No. 15180

❖ Arya Vysya boy divorcee with out encumbrance aged 37, Sales Executive in Private Company Rs.3600/ - Matric seeks employed girl, below 35 years, same or other forward caste (Hindus) dirvorcees w.o.e. can also send horoscope to Box No. 15181

❖ Wanted good-looking slim, professionally qualified girl for Pallakkad Iyer, Vadama Boy, Athreya

Mrigaseersham 01.04.1971 5'.3" fair with clean habits BSA ACA GRADCWA employed in Bangalore 14000/ pm Box No. 15182

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய அவிட்டம், 30/170/ 6000 எம்.காம்., எம்.ஃபில்., விரிவுரையாளர், நன்கு படித்த நல்ல தோற்றமுள்ள வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. கர்நாடக சங்கீத ஞானமிருந் தால் நல்லது. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண் ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15183

❖ வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம் 4-ம் பாதம், 12.9.1970 புள்ளை, சென்னையில், சொந்தத் தொழில், வேசர் அன்டு ஆப்செட் பிரிண்டிங், சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு, நல்ல அழகான வேலையில் உள்ள/அல்லது கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெற்ற பட்டதாரி மணமகள் ஐயர்/ஐயங்கார் தேவை. (போன் 238 1900) பெட்டி எண் : 15184

❖ Alliance invited for Bharadwajam, Rohini, Iyer boy, 29/5'.4"/ Software Consultant in USA. expected in Mumbai, October from slim, fair/good-looking girl, age upto 25 height upto 5'.2", preferably Computer literate. Contact : Ph. (022) 5673219. Send horoscope to Box No. 15185

❖ Tamil, Iyer, Vadamal, Kowsikam, Punarpoosam, Kataka Rasi 27/175cm/80,000$ P.A. Woking in USA seeks fair domestically trained graduate girl. Subsect not preferred. Contact : 595 4387, 595 3223 Box No. 15186

❖ Agamudaiyar, suitable alliance, same community for a group "A" Officer, central service 26/5'.4"/12,800 Girl should be below 23, professionally qualified, beautiful, respond with full particulars, horoscope to Box No. 15187

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, மகம், 36 வயது, 175 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சுயதொழில், மாத வருமானம் ரூ. 5000 வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15188

❖ Vadama Koundinya Pooram 34/180 cms, B.Sc., (MBA) Businessman 20,000/- seeks tall, graduate girl. Contact Ph : 4841225 Box No. 15189

❖ Alliance invited for Mumbai based Iyer graduate Bank employed Punarpoosam 37/5'.6" from graduate Mumbai employed girl or holding transferable job. Box No. 15190

❖ Vadamal, Nythrupa Kasyapam, Pooram, 30, 168cms, fair, Public Sector 6500/p.m. owns flats, divorcee seeks employed good-looking girl send horoscope and bio-data. Ph : 044-2380495. Box No. 15191

❖ Totally free from hodgkin's lymphoma post graduate 31/176 cms, very fair, working with INC. well placed domestically officially, Iyer, Vadama, Kousika, Bharani, seeks graduate /above musically inclined girl. Send horoscope details. Subsect acceptable. Box No 15192

❖ Sourashtra, 29/170, Clean habits, Foreign Job, good family, (divorced) seeks understanding, self-minded, very fair, graduate, Camponion without pre-marital complications. Divorcees, money-minded excuse. Caste/Religion/Poor no bars. Send bio-data. Box No. 15193

❖ Wanted very fair, graduate employed girl for Iyer, Vadama, Koundinya, Punarpoosam, 28/161/6500, Central govt boy employed in Chennai. Send horoscope with full details to Box No. 15194

❖ சாதி, மதம், கடவுள் நம்பிக்கையற்ற, சாஃப்ட்வேரான ருக்கு (29) தன் போன்ற சிந்தனையும், நல்ல கலை

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/1998. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

இலக்கிய ரசனையுமுள்ள, சுயேச்சையான, படித்த பெண் தேவை. பதிவுத் திருமணத்துக்கு சம்மதிக்கும் பெண்கள் மட்டும் நேரடியாக எழுதலாம். பெட்டி எண் : 15195

❖ Vadamal, Gauthama Gothram, 28, Vishakam, MBBS, DCH, M.D., seeks alliance from MBBS girl. Reply with horoscope to Box No. 15196

❖ மாத்வ, கன்னடம், ஆருவேலு, வசிஷ்ட கோத்திரம், புனர்பூசம், 30/168 செ.மீ., அமெரிக்காவில் பி.எச்.டி., செய்து கொண்டிருக்கும் பையனுக்கு கம்ப்யூட்டர் அறிவுடன் கூடிய முதுகலை/இளங்கலை அறிவியல்/ எம்.சி.ஏ. பட்டதாரி, 26 வயதுக்குள் பெண் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் பெட்டி எண் : 15197 போன் : 04142 -22873.

❖ Vadagalai Athreya, parents seek fair, good-looking and accomplished bride for their son 33/178, US Citizen, Hastham, Vegetarian, fair and handsome with clean habits, M.S. Computer Engineering, Director Leading Internet Software Company in U.S.A. Subsect and sect no bar. Reply with horoscope details to Box No. 15198

❖ Telugu, Niyogi, Srivatsa Boy, M.Tech., 25/183 handsome salary reputed company seeks professionally qualified girls below 23 years, fair, tall good-looking Respectable Telugu Brahmin Family. Proficient in Carnatic Music preferred. Reply horoscope details to Box No. 15199

❖ Iyengar, Vadakalai, Bharatwajam, Kettai, 34/5'.6" B.Com., PGDCA, Muscat employed, seeks smart graduate girls with Computer knowledge, Reply with horoscope and family details to Box No. 15200

❖ Vadamal, Kerala Iyer, Bharadwajam, Suddha Jathakam, Thiruvonam, 44/166/B.Com., (looks very younger) handsome, youthful, healthy, innocent divorcee immediately after marriage without encumberance, clean habits, decently employed in gulf. Spinsters/Innocent divorcees/ Widows without encumberance will be considered. Subsect no bar. Keralites proferred. No demands. Early & simple marriage. Reply with horoscope & family details. Box No. 15201

❖ Bride for an educated settled Vadama, Srivatsa, Uthradam, 36 years, Palghat Iyer, having own business in Delhi. Educated working girls preferred. Contact Box No. 15202

❖ தஞ்சாவூர், சைவ செட்டியார் 27/168 செ.மீ., உத்திரம் MVSC தமிழ்நாடு கால்நடை மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக் கழகத்தில் உதவிப் பேராசிரிய ராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு M.Sc./BVSC படித்த சைவ செட்டியார்/பிள்ளை மணமகள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15209

❖ Deaf & Dumb boy (can speak without clear pronounciation) working in Titan Hosur, own house, plus two, Vadamal subsect no bar. Age 28, ht 163cms, Rs. 7500/-p.m. Box No. 15210

❖ Palakkad Iyer, Sreevatsa, Vadama, Hastham 27 - 170 B.E. seeks Chennai based educated good looking employed girl. Apply with horoscope and bio-data to Box No.15211

❖ வடமாள், கௌண்டின்ய, உத்திரட்டாதி (3-ஆம் பாதம்) வடாற்காடு, 32/173/10,000 சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு, கடவுள் பக்தி, நம்பிக்கை, கூர்மையான அறிவு, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உடைய ஆரோக்கியமான பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, கடவுள் பக்தி நம்பிக்கை யுள்ள குடும்ப நிர்வாகத் திறமையுள்ள, அனுசரணை யான பெண் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரத்தோடு எழுதவும். பெட்டி எண் : 15212

❖ Kausika, Kirtiga Iyer Boy, 30/5'.10" B.Com., PGDCA Accountant in big company earing montly salary 9000 owning flat in Madras seeks educated employed girl from respectable family. Apply horoscope to parents. Box No. 15213

❖ Brahacharanam, Parasaram, Poosam 42/157/ B.Com., Muscat/Immediate Marriage/only healthy spinsters/Graduate/Non-graduate employed/un-employed. Subsect no bar. Contact : L.R. Sundaram, B-9, Plaza Manere, Sri KarumariAmman Kovil Street, Vadapalani, Chennai - 600 026. Ph : 4847704/4847703 Extn B-9 480 15 70.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 26 வயது, 165 செ.மீ., ஹஸ்தம், பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர்) Handsome, very fair, அமெரிக்காவில் வேலை. H1-Visa, fair girls with B.E., M.C.A., M.Sc., Computer Science apply with horoscopes and family details. Y. Subramanian, 70, Upstairs, West Mada Street, Tiruchendur - 628 215.

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Koundanya, Hastham 30/ 165cms Area Sales Manager Tata Group firm Ernakulam about 8500/pm preference graduate employed/un-employed write with horoscope/Bio-data to K. Narayanaswami, 12/152 Koovapadam, Cochin - 682 002. Tel : 22 7413.

❖ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiradam 4-padam, 33/ 169/Rs.10,000 seeks graduate home loving girl, subsect no bar. Muthuswami, 28, Mancholai II Main Road, Kalaimagal Nagar, Chennai - 97. Ph : 2340867.

❖ வடமாள், பாரத்வாஜம், மூலம், பி.ஏ. 33/180/7500 employed in Madras University வரனுக்கு வேலை

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

விலுள்ள மணமகள் தேவை. கே. ரெங்கநாதன், 35/2, Thulasinga Perumal Koil St. I Lane, Triplicane, Chennai - 600 005.

✧ வடமாள், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம் 27/175/10,000 D.M.E. Service Engineer TVS Suzuki, பட்டதாரி பெண் தேவை. மற்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். No demands. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். டி.எஸ். சோமசுந்தரம், 3, முதல் கிராஸ் மரவனேரி எக்ஸ்டென்ஷன், சேலம் - 636 007. போன் : 413430

✧ Alliance from graduate girls, for Vadhoolam, Ashtasahasram, Moolam 35/180/9000/- B.Com., LLB, Central Govt. Own flat, no dowry. Reply with horoscopes. Father : Iswaran, 1792/6-186, CGS Quarters, Antophill P.O., Bombay - 400 037.

✧ Iyer, Brahacharanam, Kabi, Aslesha III 28/5.6/ INDCA Aptech.Advance Comp. Courses/60,000 dollars PA, Senior Programmer States, Computer employed girls preferred. Mr.N.Ranganathan, 193, Choolai Medu High Road, Chennai - 600 094. Ph: (044) 4812914

✧ Alliance invited from respectable family, of graduate, employed or unemployed 30-35 girl for a boy of Vadamal, Bharatwaja, graduate Revathi 39/170/9000 working in a Ltd Company, Own House. Reply to A.N. Krishna Murthy, No. 4 1st Main Road, Officers Colony, Adambakkam, Chennai - 600 088.

✧ Maharashtriyan, Brahmin, divorcee 5.7'/38/6000/- Kashyap employed parental house seeks. Maharashtriyan or Hindi knowing South Indian Brahmin undivorced girl, undowered send horoscope to 804 B Type III, DLW, Varanasi - 221 004. Phone : 370037

✧ Iyer, Vadamal, Kausika, Poosam, 26/164cms/6500/- Central Govt. employed at Calcutta. Reply : Mr. M.S. Keshavan, 107/5/1 N.K. Banerjee St., Po - Rishra Dt - Hooghly (W.B.) - 712248 PP - 672 - 1397.

✧ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கார்த்திகை, பி.காம்., 28 வயது, 172 செ.மீ., தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் 8000 வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. கே. அனந்த நாராயணன், 1பி, ஜோசப்பிள்ளை பெரியோரியல் பில்டிங், எடத்தெரு ரோடு, பாலக்கரை, திருச்சி - 620 001.

✧ பத்தாண்டுகளாகக் கண் பார்வை குறைந்த (Retinatis Pigmentoso) 36 வயது, ரூ. 4000, சொந்த பிளாட், திடகாத்திரமான பட்டதாரி அய்யங்கார், பெற்றோர்களுடன் வசிக்கும் ஒரே பையனுக்கு உதவும் மனப்பான்மையுடைய பிராமணப் பெண் தேவை. கணவனையிழந்தவரும் அணுகலாம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவுமில்லை. எஸ். ஆர். சம்பத், 111, தினேஷ் அபார்ட் மெண்ட், ரங்கநாதபுரம், ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006. போன் : 433 713. (சென்னை போன் : 4839413.)

✧ Arcot Mudaliar (Asaiva) boy 38/5.10" tall M.Sc., M.B.A., German Diploma, Computer Diploma doing own business income 2 lac per annum. Pillai/Mudaliar. Respond with horoscope Mrs. Pushpavathy, N. Gajanan, 252 RasthasPeth, Ground Floor, Pune - 11.

✧ துளுவ வெள்ளாளர், ஹஸ்தம், 33/12 படிப்பு, கே.பி.என்.ஸ் டிரைவர், 15 வருட அனுபவம், சிவப்பான, அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. எஸ். ரமணி சிவசங்கரன், ஹெச்.சி, 22, அண்ணா நகர், நாவல்பட்டு, தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியம், திருச்சி - 26.

✧ Wanted non-goundinya, graduate girl, (BE/CA/ MCA preferred) below 23 years, fair complexion, smart cultured family for Vadama boy BE (MBA) section Manager Bajaj Auto Ltd - Pune Bharani 25/172/ 17,000 Contact :V.S. Natarajan, D 2/9 HDFC Colony, Chinchwad, Pune - 411 019.

✧ Wanted working Non-working girl for Iyer, Vadama, Srivatsa Gothram, Boy Moolam 1st padam, fair, 34 years, 5'.10", Stationary Business Own flat, horoscope photograph to S. Muthukrishnan, B-2, Jattriroop Co-op HSG, Kopar Road, Near South Indian School, Dombivli West, Maharastra - 421 202. Ph : 0251 - 487341, 485965.

✧ Brahacharanam Iyer, Shadamarshanam, Uthiratadhi Boy 28/180/12,000 Captain Indian Army, Artillery seeks tall, slim, fair, graduate girl. Contact : Ganesh Shankar, No. 4, Lloyds Avenue, Adambakkam, Chennai - 600 088.

✧ வடமாள் ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், 33/170/4500 ரேவதி (பி.காம்.) தமிழ்நாடு காவல் துறை சென்னையில் பணியாற்றும் பையனுக்கு அழகான படித்த வேலையிலுள்ள, இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : கே. சுப்பிரமணியன், 22, சுப்பிரமணிய முதலி தெரு, பூஷண நகர், வேலூர் - 632 001.

✧ Hyderabad based Tamil, Brahacharanam, Sangrithi, Poosam, Iyer Boy, 35 years, 5-4.5", B.Sc., PGDSA (NIIT), 4000/-p.m. seeks educated, employed girl. Subsect no bar. N.S. Balasubramanian, 2-2-489/A, Amberpet, Hyderabad - 500 013.

✧ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி அவிட்டம், 29/180/ 3000 (DAE) வாகன மெக்கானிக், தனியார், சென்னை சொந்த வீடு பட்டதாரி, பட்டதாரி இல்லாத, வேலையிலுள்ள வேலையில்லாத பெண் தேவை. இராமச்சந்திரன், 3B, L.I.G., II Avenue, இந்திரா நகர், சென்னை - 20.

✧ சௌராஷ்டிரா, பி.ஈ./33/170/10,000 தமிழ்நாடு அரசுப் பணியிலிருக்கும் இன்ஜினியருக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு படித்த நல்ல நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : பி. சுப்பிரமணியன், 22-பி/மெய்யப்பன் 3-வது தெரு, மதுரை - 625 016. Ph : 609 777.

✧ Kousikam, Pooradam, Brahacharanam, 32, 160cms, B.A. Own general & Provision. 6,000/- seeks home loving girl. Contact : V. Ganesan, 11, Cutcherry Road, Mayiladuthurai - 609 001. Ph : 22544.

✧ பாலக்காடு ஐயர், கௌசிக, பிரஹசரணம், உத்திராடம் Dec' 59/பி.காம்./4500/- கல்கத்தாவில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த பெண் தேவை. Smt. Seetha, 24 A Iswar Ganguly St.,


இதுவரை யாரும் தராத பரிசுகள்!
குங்குமம்
தீபாவளி மலர் '98
விலை ரூ.65 மட்டுமே!
3 ஹோண்டா சிட்டி கார்கள்!
ரூ5 லட்சம் மதிப்புள்ள வீடு
CITY
10 மாருதி கார்கள்!
55
பட்டு
புடவைக
30 கிலோ வெள்ளி!
20 TVS ஸ்கூட்டி
வைரமாலை தங்க நகைகள்
சிங்கப்பூர், ஹாங்காங், பாங்காக் 10 நாட்கள் சுற்றுப் பயணம்
2 கோடி ரூபாய்க்கு மேல் பரிசுகள்
12,000 பரிசுகள்
இன்னும் கலர் டி.வி., பிரிட்ஜ், வாஷிங் மெஷி
என்று ஏராளமான பரிசுகள்
மேலும் விவரங்களுக்கு இந்த வார குங்குமம் இதழைப் பார்க்
தபால் மூலம் பதிவு செய்ய விரும்புவோர் ரூ.65 MO/DD அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
குங்குமம் 93அ கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை- 600 034.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Kalighat, Calcutta - 26. Ph : 033/4665119.

❖ Iyer, Brahacharnam, Athreya, Avittam, Boy BA (Eco)/29/5.7"/Rs.7500/- employed in Private Company seeks employed/un-employed girl. Shyamala Ramanathan, 142/3, Geethanjali Colony, 7th Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 600 040.

❖ Karkathar, Uthiram, 27/179/D.M.E.Assistant Manager, Private 8500/- seeks graduate girl of same community, employed in Chennai. Apply with horoscope to Rajagopalan, Badal Flats, 2, Mahadevan Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044.

❖ Srivatsam, Brahacharnam, 29 years, 160cm, Tiruvonam, B.E., Professional require girl preferably Keralite well educated employed in Multinational. Contact Seetha Sundarshan, W-113 A, Ashirwad, Anna Nagar West Extn., Chennai - 600 101. Ph : 654 657.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌதம கோத்திரம், உத்திராடம், மகரம், 28/168/3000 காஞ்சிபுரம் அருகில் சர்க்கரை ஆலையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : எம். ஜே. கணேஷ், 6, மோசஸ் தெரு, ஈஸ்வரன் நகர்; பம்மல், சென்னை - 600 075.

❖ சைவ வெள்ளாழர், காலேஜ் லைப்ரேரியன், பாண்டிச்சேரி, ரேவதி/29/172/11,000 மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மத்திய அரசு (அ) பாண்டிச்சேரிக்கு மாற்றிக் கொள்ளத்தக்க மணமகள் தேவை. ஏ. வேலாயுதம், தில்லைவிடங்கன், சிதம்பரம் - 608 102. கடலூரர் மாவட்டம்.

❖ சைவ பிள்ளை, 29 வயது, 175 செ.மீ., உயரம், விசாக நட்சத்திரம், படிப்பு I.T.I., தனியார் துறை, சம்பளம் ரூ. 4500/- தகுந்த பெண் தேவை. முகவரி : எஸ். மகாலிங்க கண்ணன், பிளாக் 1 B, ககந்த் கார்டன், 27, மகாலட்சுமி தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

❖ தமிழ், ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், 33, எம்.ஏ., பிஎட்., (எம்.பில்.) தனியார் கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டரில் வேலை 4,000/- பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கச்சபேஸ்வரன், 28, ராஜாஜி தெரு, கூடுவாஞ்சேரி - 603 202.

❖ Tanjore Vadamal, Bharathwajam, Thiruvonam, clean habits, 5'.9", 24.3.68 DAE/Car dealers/Tourist taxi operator/good-looking girl. Subsect no bar. Contact : R. Viswanathan, 3/2, Alamalumangapuram, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 4953854.

❖ தேசிகர் (சைவப் பிள்ளை), 32/167 செ.மீ., விசாகம் முதல் பாதம், பூர்வீகம் மயிலாடுதுறை ரூ. 16000 இரயில்வேயில் நிரந்தரப் பணியும் சொந்தத் தொழிலும் புரியும் வசதியுள்ள மணமகனுக்கு இதே இனம் 26 வயதுக்குள் உள்ள சிவப்பான அழகிய பெண் தேவை. கே. தண்டபாணி, 13ஏ, கரிகாலன் கிழக்கு 2-வது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088. போன் : 2455596, 2455838, 2455707.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ரோஹிணி, செவ்வாய் தோஷம், 25 BSc., Jamnagar PFIZER India பதினையாயிரம் பையனுக்கு வடமாள் பட்டதாரி பெண் தேவை.

ஜே. ராமனாதன், 36, ஐந்தாவது கிராஸ் தெரு, மந்தைவெளிப்பாக்கம், சென்னை. போன் : 4935762.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, ஆயில்யம், 28/+2/3000 Representative பையனுக்கு தொழில் வைத்துக் கொடுக்க அல்லது வீட்டோடு வைத்துக் கொண்டு தொழில் மேற்பார்வை செய்ய படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஏழை பெண்களும் அணுகலாம். தகப்பனாரின் சொந்த வீடு. டி.வி. பாலசுப்ரமணியன், 37, புஷ்பவதி அம்மாள் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

❖ கௌசிகம், ஐயர், பிரஹசரணம், மகம், மாநிறம், 32/5'.5", சொந்தத் தொழில், வருமானம் ரூ. 4000/- உட்பிரிவு சம்மதம். அஸ்வினி, மகம், மூலம் தவிர்க்கவும். V. Parvathammal, No. 25, MPT Street, Kosapet, Vellore. Ph : 33321.

❖ Thuluva Vellala Mudaliar, Mirugaseersham, 29/174 smart, Army Officer seeks alliance from graduate, fair, employed (Govt/Good Pvt firms) girl from a decent and respectable family. Subsects acceptable. Reply with details, horoscope photograph returnable. M.P. Samy W-609, V St, Anna Nagar West Extn, Chennai - 600 101. Ph : 6265871.

❖ Veerasaivam, Bank Service 30/169/11,000 fair girl in Bank/Engineering/Computer profession preferred. Allied castes acceptable. Please forward full details, horoscope to Palanivelu, B-11/7, Koyambedu. Games Village, Chennai - 600 107.

❖ ஐயங்கார், வயது 40, ஆத்ரேயம், கேட்டை, மெடிக்கல் ரெப்ரசன்டேடிவ் (Mutual divorcee in one week) சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஐயர் சம்மதம். ஆர். லக்ஷ்மி நரசிம்மன், 50, வெங்கடரங்கம் தெரு, ஐஸ் ஹவுஸ், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

❖ மாத்வா கன்னடா பளகநாடு, காச்யப, ரேவதி, 29/168 வங்கிப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு வங்கி இன்ஷ்யூரன்ஸ் அரசுப் பணியிலுள்ள/பணியில் இல்லாத தகுந்த இதே இன மணமகள் தேவை. கே. ஆர். கிருஷ்ணன், 71ஏ கம்பன் தெரு, நாகமலை, மதுரை - 625 019.

❖ Iyer, Brahacharanam, Mondavya Makkam, 28, 5'.8", B.Com., PGDCA, Central Government Delhi 7000/- seeks fair girl preferably employed Bank, LIC, Govt. Contact B. Umadevi, 1-18-11 Sri Ram Nagar, Trimulcherry, Secunderabad - 15. Ph : 040/863672.

❖ Chartered Accountant Tamil, Iyer, 39/178 well to do very fair, youngish handsome, spiritual bent teetotaller owning flats, Mumbai, innocent divorcee marriage non consummated seeks alliance from cultured girls preferably Chartered Accountant or Commerce Lecturers or self employed professionals. Contact : Dr. Chidambaram, No. 2, Amar Dham, 15th Road, Chembur, Mumbai - 400 071. Phone : 5283100.

❖ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Poorattadhi/38/6000/ Business seeks unemployed girl, Thiruvonam, 36/9000/Central Govt. seeks employed girl. Contact : V. Ramkumar, 26/5, Ambedkar Salai, B.V.R. Nagar, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087.

❖ Haritha, Brahacharanam, Rohini, Muscat employed 36/180/20,000/- visiting India Sept. seeks qualified graduate brides. Subsect acceptable. Rush horoscope family details. V. Narayanan, 146/2, Third Main Road, Baba Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049.

❖ Iyengar, Vadakalai, Srivatsa Gothram, bachelor MBA, Indian Institute of Management Vice-President Trans National Company 41 looks 34 vegetarian non-smoker owns flat lives independently. Requires match Iyengar below 35 minimum 160 cm no horoscopes no other considerations. Divorcees excuse speed-post details photograph to Mrs. Pankajam, 15/16, B.I.T. Old Cottages, Laxmi Narayan Lane Extension, Matunga, Mumbai - 400 019.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூராடம் 32, பி.காம்., தனியார் 4300/- சென்னை, 165", சொந்த வீடு உள்ளது வரனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஏ. பாலசுப்ரமணியன், L-23/5 TNHB, சென்ட்ரல் அவின்யூ, கொரட்டூர், சென்னை - 600 080.

❖ B.Sc., PGDHSM, Senior, software consultant, USA, H1-visa, Vadamal, Bharathwajam, Chitrai, Mar'72, 175, visiting India October second week, seeks fair, smart, good-looking graduate girl with Computer Qualification willing to go to USA. Reply with horoscope details and photo to V. Natarajan, 178, Venkatarangam Street, Triplicane, Chennai - 600 005. Ph : 8589351.

❖ வடமாள், கௌண்டின்யம், கார்த்திகை, +2, 32, 6 அடி, ரூ.5500/- ரெயில்வேயில் பட்டியாளாவில் வேலை, சொந்த வீடு இருக்கு. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : NS Iyer, New Airport Colony, Rajasansi P.O., Amritsar - 143 101.

❖ Thengalai, Koundinya, Poonarpoosam, A.M.I.E., 30/158/15,000 Engineer, V.S.N.L. seeks qualified, pious girl, employed preferred. Contact : T. Govindan, L.R. Manickkam Street, II Lane, Bharathipuram, Dharmapuri - 636 705.

❖ தொண்டை மண்டல முதலியார், 29, B.Tech., MBA, Software Engineer, Motorola semi conductors (Hongkong) Ltd., Hongkong தகுந்த படிப்புள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜே. முருக நாதன், 1020 தடாகம் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 002.

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம் அவிட்டம் 30/5000/ சுயதொழில் ஜாதகம் இல்லை. ரோகிணி (அ) பூரம் நட்சத்திரம் உள்ள பெண் வீட்டார் மட்டும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வி. முத்துலக்ஷ்மி, எண் 1 குளக்கரை முதல் தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 045.

❖ ஆற்காடு முதலியார், எம்.பி.ஏ. 27/171 அமெரிக்கன் கம்பெனியில் பணிபுரியும் fair ஆண, NRI பையனுக்கு அமெரிக்காவில் தங்க தயாராக இருக்கும் மணமகள் தேவை. விலாசம் : ஏ.பி. சிவசங்கர், 13/5, ஆற்காடு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

❖ Vanniyakula Kshtriya, Anusham, 36/156/fair, P.G. graduate/AE Cadre Supervisor/State Govt/7000 seeks beautiful, graduate bride. Namasivayam, 19 - 3rd Street, Elango Nagar, Virukambakkam, Chennai - 600 092. Phone : 483 9926.

❖ Hindu Adi-Dravida 28/180cm/MBBS/ Govt. employed seeks Doctors, no bars, write to Medical Officer, PHC, Arumbavoor - 621 103.

❖ பிரஹசரணம், கர்க, உத்திரட்டாதி, பி.எஸ்ஸி., 27/179/6000 சுந்தரம் பைனான்ஸ் அகோலா, பையனுக்கு 22 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பட்டப் படிப்பு படித்த பெண் தேவை. எப்பிரிவும் சம்மதம். கோவிந்தராஜன், 11, அக்பராபாத் முதல் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024. போன் : 481 3525.

❖ Fair, graduate, homely girl below 33, decent family for Vadamal, Vadoolam, Swathi 38/160/8000 B.Sc., D.B.A. Industrialist, Pudukottai, rotarian, propertied family, subsects acceptable. Shivshankar, 10, Dharmambal Street, Awainagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Phone : 4928470.

❖ Vadamal, Iyer, Nythrupakasyapa, Revathy 39 years, 5.7", B.A. Semi-skilled worker, Southern Railway, Rs. 4500/- Wanted preferably working girl, simple marriage. MRS Mohan, Plot No.14, Rajeswari Nagar, Periyapalayam Road, Thiruninravur - 602 024.

❖ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 34/165/4000 சொந்த பிசினஸ் நல்ல வசதியுள்ள பையனுக்கு அழகுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஏ.ஆர். கிருஷ்ணன், 33, சன்னி யாசி கிராமம், திருநெல்வேலி ஜங்ஷன் - 627 001. போன் : 337568.

மணமகன் தேவை

❖ Alliance invited for Tamil Iyer girl, Vadama, Vadula Gothram, Purattadhi, 24/5'.3" good-looking, affectionate, homely, god fearing, domestically well trained, B.Sc., Computer Science + M.C.A. final year, innocent divorcee without encumbrances within six months. willing to settle abroad. Decent Brahmin divorcee/widower 32/34 Max. without encumbrances acceptable. Box No. 24762

❖ Wanted decent employed broadminded bridegroom widower, divorcee upto 48 years. Caste no bar for widow 42 years no encumbrance PGDCA employed. Preferable vegetarian. Box No. 24763

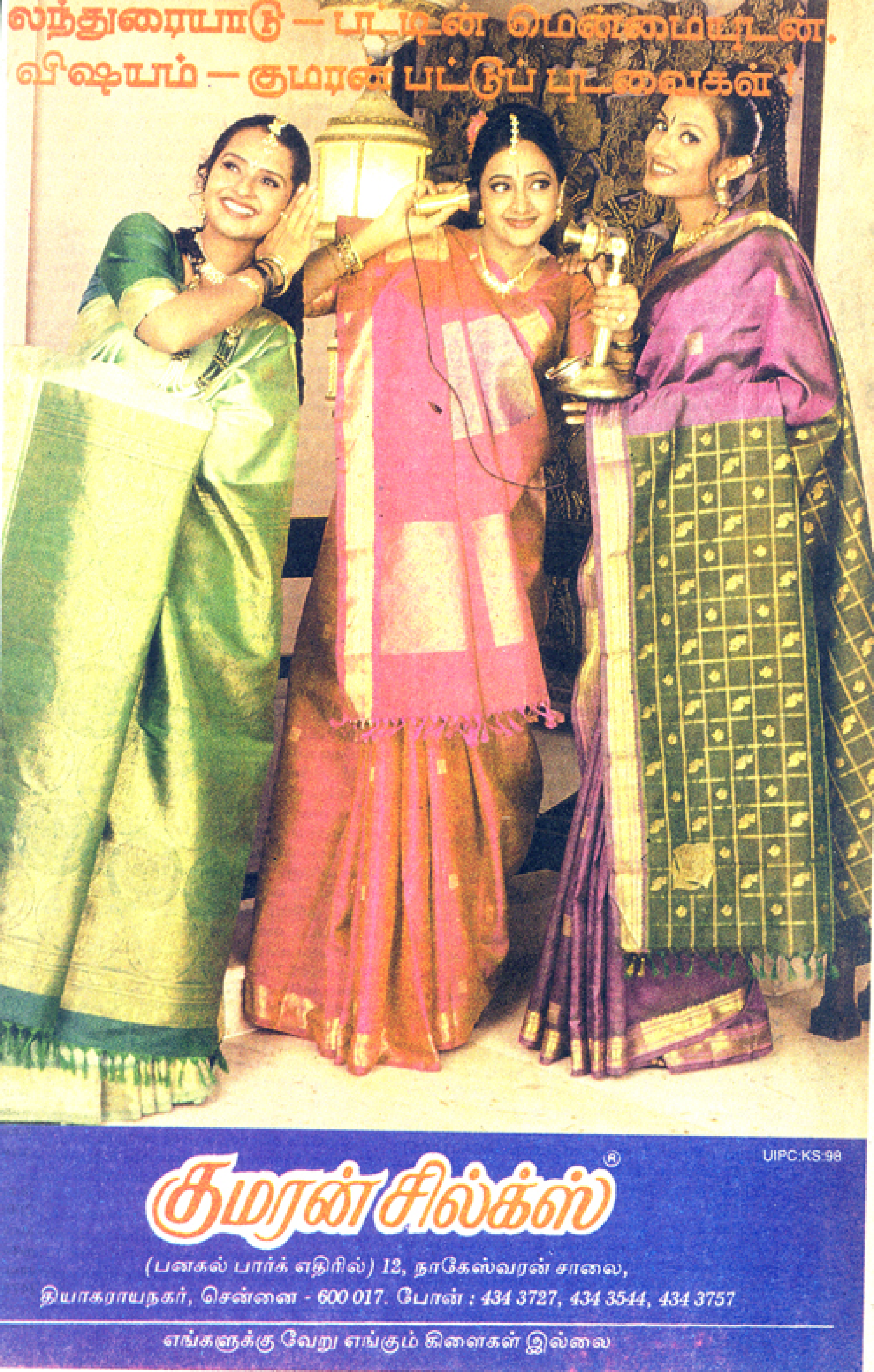
❖ Wanted decently employed suitable broadminded Telugu/Tamil Brahmin boy/widower around 46 years to State Govt. employed Telugu Brahmin graduate 43 years widow without encumberance. Reply full particulars to Box No. 24764

❖ Alliance invited for girl, Uthirattathi, 29, 5'.6", Convent educated discontinued, open univercity B.A., Visharat intercast parentage Mother widow Brahmin Ashtasahasram Ex Officer. Anyone of the parent may be Brahmin. Box No. 24765

❖ Wanted handsom well qualified, well employed boy for Iyer, Brahacharanam, fair, Bharadwaja, Arudra, graduate girl, 24/165 Kethu in eighth house, employed Executive Secretary, Madras, send horoscope to Box No. 24766

❖ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், பரணி, 29/5'.2"/எம்.காம். தனியார் துறை. அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அரசாங்கம்/அதற்கு இணையான சென்னை மற்றும் அதை சார்ந்த இடத்தில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24767

❖ வயது 23, கேட்டை, உயரம் 165 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 2000 - பட்டதாரி, தந்தை பிராமணர், தாய் செட்டியார், சைவம் நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை தாய், தந்தை இருவரும் சைவமாகவும், ஒருவராவது பிராமணராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 2476…


லந்துரையாடு — பட்டின் மென்மையுடன்,
விஷயம் — குமரன் பட்டுப் புடவைகள் !
UIPC:KS:98
குமரன் சில்க்ஸ்®
(பனகல் பார்க் எதிரில்) 12, நாகேஸ்வரன் சாலை,
தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017. போன் : 434 3727, 434 3544, 434 3757
எங்களுக்கு வேறு எங்கும் கிளைகள் இல்லை

❖ Alliance from educated, employed, well settled, clean habits, vegetarian, unencumbered issueless divorcee, not exceeding 40 years Iyer/Iyengar for 34/155 very fair, young looking PG Tamil Iyer Girl, Issueless divorcee, Kousikam, Brahacharanam, Revathi, Madhva/Telugu Brahmins Acceptable. Civil Marriage. Reply with horocope to Box No. 24769

❖ வடகலை ஐயங்கார், நைத்ருவகாச்யப கோத்திரம், பூரம், 22 வயது, பி.எஸ்ஸி., (பி.எட்.) படித்த, ஐஜு பேராசிரியரின் ஒரே மகளுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 24770

❖ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், 21/155/பி.எஸ்ஸி., (கம்ப்.சயின்ஸ்) படித்த பெண்ணுக்கு தகுதியுள்ள அரசு/தனியார்/என்ஜினியர்ஸ்/டாக்டர்ஸ் வேலையில் நல்ல வருமானம் உள்ள அதே இன மண மகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 24771

❖ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Thruvathirai 24/152cms, M.Com., 2nd year, HDSM (NIIT), fair, homely, good looking girl employed in private firm, seeks well qualified professionals/officers from respectable family. Apply with horoscope. Box No. 24772

❖ Vadakalai Iyengar/Kowsigam/Pooratadhi-I, 33 years, 5'.4"/Graduate/Employed/Legal divorcee without children seeks employed Brahmin boy below 38 years, bachelors/divorcee from a decent family. Box No. 24773

❖ வடமாள் ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 38 வயது, எம்.ஏ. எம்.எட்., தனியார் பள்ளி ஆசிரியை, ஐயர் வகுப் பைச் சார்ந்த, நாகை மாவட்டத்திற்கு மாற்றல் பெறக் கூடிய ஆசிரியர், வங்கி ஊழியர், அரசு அலுவலக உதவி யாளர்/ஆபீசர் பதவியிலுள்ள 40 வயதிற்குள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 24774

❖ Alliance invited for good-looking, fair, Kallar girl 34/157/M.Com., working in Central Government from suitable grooms belonging to the same caste or subsect (Maravar, Agamudiyar). Reply with horoscope and family details. Box No. 24775

❖ Mudaliar, Thuluva Vellala (Non-veg.) 24, 5'.2", B.Com., grad. CWA, employed in chennai, fair girl, seeks well employed professionals. Pl. contact with horoscope to Box No. 24776

❖ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 26, படிப்பு B.Sc.,(Agri), வங்கிப் பணி, மூலம் மூன்றாம் பாதம் மண மகளுக்கு, வங்கி, LIC Officer, BE, MBA, M.Sc., M.Com., படித்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24777

❖ Thengalai, Bharatwaj, Swathi, 38/150 seeks affectionate life-partner below 45, divorcee, widower without encumbrance welcome, send horoscope to Box No. 24778

❖ Alliance invited for Tamil, Iyer, Vadama, Koundinyam young looking Spinster 41/160 educated fair, slim, beautiful respectable family from well qualified/settled Iyer bachelors below 49 only. Reply to Box No. 24779

❖ Alliance invited for Thengalai Iyengar girl, very fair looking, Athreya, Thiruvonam, B.Com., ACA., (ACS) 28/5'.4" employed as AAO, LIC, from professionally qualified Iyengar boys only. Thengalai preferred. Box No. 24780

❖ Alliance for Coimbatore based Naicker girl, 38, P.G. Teacher in a Govt. School, fair, divorcee, seeks qualified, decently employed groom from a respectable family. caste no bar. Reply with full bio-data/family particulars to box No. 24781

❖ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Uthiradam, Kaundinya 26/163 cm, fair, good looking well educated innocent divorcee (very brief marriage), from B.E., C.A, well employed broadminded with clean habits upto 32 years preferably from Mumbai or Chennai. Horoscope optional. Subsects no bar. Send Bio-data/family details. Box No. 24782

❖ Alliance from graduate, decently employed grooms for Vadama girl, Naithrubakasyabam/Pooradam third padam, 23/5.1", graduate, Dip. comp/Hindi MA/very fair/employed Private. Subsects acceptable. Box No. 24783

❖ Alliance invited for Mumbai based girl, Pillai/Mudaliar, 25/5'.7", Anusham, graduate/HDSM from Aptech, fair complexion, from qualified decently employed groom of respectable family. Box No. 24784

❖ Vaniya Chettiar girl, Uthirattadhi/26/170/MBM/DCA employed in Private Company in Chennai. Suitably educated and employed bridegrooms. Please reply to Box No.24785 Ph : 234 7357.

❖ Brahacharanam, Srivatsam, Poonarpoosam, 24/155/B.E., seeks professionally qualified, decently employed groom. Apply with horoscope to Box No. 24786

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், சதய நட்சத்திரம், 22 வயது ஆன பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் படித்த ஹியரிங் எய்ட் உபயோகிக்கும் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24787

❖ Iyengar, Bharadwajam, Thiruvonam 30 years, 150 cms, B.Com., B.Ed., employed Rs. 4000/- widow with 7 years old son, seeks qualified, well settled Brahmin, 32 to 42 years. Widowers, with a child, divorcees no bar. Box No. 24788 Ph : 4830457.

❖ ஆர்.சி. கிறிஸ்துவ ஆசாரியார், பரணி நட்சத்திரம், பி.ஏ., பி.எட்., 30, தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண் ணிற்கு பட்டப் படிப்புடன் அரசு/தனியார் நிறுவன நிரந் தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. இந்து மதத் தினர் கிறிஸ்துவராக மாற விருப்பமுள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24789

❖ வன்னியர், 26/168 சதயம், படிப்பு +2, O Level Computer, மாநிறம், அழகான, நடுத்தர குடும்பப் பெண்ணிற்கு Bank/Defence/Govt/ நிரந்தரப் பணி யிலுள்ள 32 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண் : 24790

❖ Alliance invited for Bombay based Pillai, Hindu, Tall girl, 30/5.7"/S.S.C. plus, Pvt. Co., employed, good-looking seeks qualified decently employed any state based South Indian Groom from respectable family. Caste no bar. Box No. 24791

❖ Agamudiar Thevar, Fair, 22/162/HSC - Computer Diploma, affluent family alliance solicited Mukulathor, respectable Broadminded perferably from Srilanka/Srilankans settled in India. Apply with horoscope family details to Box No. 24792

❖ Suitable alliance invited for girl, Iyer, Vadama Koushika Sadayam, fair, Graduate Executive Assistant Maharashtra Government Scientific Organisation, Nagpur. Non-transferable 32/145/5000 Looks Twenty unwilling for employment elsewhere. Box No. 24793

❖ Iyer, Brahacharnam, Kapi Gothram, Star Revathy, M.Sc., B.Ed., un-employed girl, 150 cms, 12.4.1964 seeks bride grooms. well educated, employed Private/

Govt. below age 40. Subsect no bar. Box No. 24794

❖ உத்திராடம், பி.காம்., 25/ பெண்ணுக்கு (தாய்-தெலுங்கு, தந்தை மலையாளம்) சென்னையில் வேலை பார்க்கும் நல்ல ஒழுக்கம், சைவ, பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24795

❖ Wanted well placed suitable Brahmin boy for a fair, smart post-graduate, Bharadwajam, Iyengar, Vishakam girl, aged 29, with a slight gynaec problem. She is healthy and employed. Box No. 24796

❖ Kerala/Ashtasahasram/Srivatsa/Chadayam B.A.,/29/152/3000 girl employed marriage nullified by court seeks un encumbered divorcee/widower any subsect. Box No. 24797

❖ Seeking well educated South Indian Brahmin grooms from USA age 30 plus for Iyer girls born 1967 and 1969. Both financial analysts with MS/CPA from USA. Box No. 24798

❖ Thengalai, Nythrupakasyapam, Kettai, Spinster 40/153 upto SSLC un-employed domestically trained fair, good-looking girl seeksTamil Iyengar/Iyer groom. Box No. 24799

❖ Alliance from preferably Delhi based Iyer boys below 31, well qualified Executive for Kausika Brahacharanam, Bharani, post-graduate, Convent Teacher 26, 156, drawing 8000/- send horoscope to Box No. 24800

❖ Palghat Iyer, Srivatsa, Anusham, 32 years, Working in Nationalised Bank in Delhi. Right hand amputated in road accident. Correspondence expected from settled, broadminded boys. Box No. 24801

❖ Alliance for girlVathimal, Bharadwaja, Uthiram, B.Sc., I.C.W.A. 26/5'.4"/10,000 Foreign Bank, Chennai from decent professionals. Subsect no bar. Box No. 24802

❖ Alliance invited for very fair, vegetarian girl, Anusham, 24/165 M.Sc., B.Ed., of intercaste parcentage (Brahmin/Viswakarma) from pure vegetarian professionals. Caste no bar. Box No. 24803

❖ Saiva Pillai, Chennai very fair, slim, good looking 24/159 final M.Sc., Professional Computer Diploma Little family prospective horoscope value property share lacs together seeks suitable alliance to Box No. 24804

❖ Wanted highly qualified, well settled, non-bharadwaja, Brahacharanam, bridegroom from Non-Teaching profession for M.A., M.Phil., B.Ed., 29/167 employed girl. Subsect acceptable. Reply horoscope to Box No. 24805

❖ Professionally qualified Boy job/business, India/Abroad for Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam 3rd padam, 24/165 M.A., fair, good looking girl. Subsect no bar. Box No. 24806

❖ தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, அவிட்டம், 27/5.3"/பி.ஏ. மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு பட்டப் படிப்பு, சென்னையில்/அரசு/கம்பெனி/சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24807

❖ இந்து, சோழிய வெள்ளாளர், எம்.பி.பி.எஸ்./24/155 செ.மீ., புனர்பூசம், சிவந்த நிறமுள்ள அழகான டாக்டர் பெண்ணுக்கு கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள டாக்டர் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24808

❖ அஷ்டசாஸ்திரம், வாதூல கோத்திரம், அவிட்டம், வயது 34, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் லோயர், விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. நிரந்தர வேலையில் உள்ள மனைவியை இழந்தவர், விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24809

❖ மாத்வ, தேசிஸ்தா, மராத்தி ஆத்ரேயம், ஆயில்யம் 1-வது பாதம், பெண் 36/160/1500 டியூஷன் நல்ல உத்தியோகத்தில் அதே வகுப்பு/ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தா விவாகரத்தானவர், தாரம் இழந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். மனப்பொருத்தம் முக்கியம். பெட்டி எண் : 24810

❖ Iyer, Vadamal, Viswamithra, Krithigai, Mars Seventh, girl employed S.G.Teacher Govt. School 22/158/5000, seeks State Govt/L.I.C./Bank/Reputed firm employed boy upto 28 years. Box No. 24811

❖ Vadamal, Gowndinya, Swathi, B.Sc., B.P.P. 21/151 cms, good-looking, home loving, girl, decent family, seeks professionally employed groom 25-27 clean habits, good-family, back ground. Subsects acceptable. Apply with horoscope bio-data to Box No. 24812

❖ Kerala Iyer, Sai devotees, graduate, Vadyama, Bharadwajam, Pooram, employed in Public Ltd Co., Suddha Jathakam, 26, 5ft, seeks alliance from well placed grooms India/Abroad. Subsect no bar. Box No. 24813

❖ Vellala Pillai/19/5'.6"/Vishakam/Studying B.Com., ICWAI/good looking, having chevai thosham, born and brought up in Trivandrum/god fearing, home loving, good family back ground, seeks alliance from the same caste. BE/M.Tech/MS/MD. Reply with horoscope to Box No. 24814

❖ Alliance invited from professionals for fair, good looking Computer Science graduate girl 24/5'.2", Central Govt. Service not confirmed, Poonarpusam, Srivatsa Gothram, Tanjore Vadammal, Suddha Jathagam. Write to Box No. 24815 Ph : 240 2776.

❖ Iyengar, Kaushik, Sadayam, 29 years, Post-graduate in Management, Working as Executive, divorcee, annuled with in a week, invites alliance from well qualified boys (Brahmin) to Box No. 24816

❖ ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜம், விசாகம் 30/5', SSLC, Type-writing Both Higher, குடும்பப்பாங்கான, பெண்ணிற்கு, நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 24817

❖ ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜம், ரோகிணி 28/5', +2, Type-writing English Higher, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24818

❖ Vadama, Moudgalya, Anusham 28/150/3500 employed Pvt. Company, Chennai seeks groom employed/Business. Girl has slight handicap in Right hand and leg - not distinctly visible. Totally self reliant. Slight handicap also acceptable. Phone : 494 1762, Chennai. Box No. 24819

❖ Non-Bharadwaja well placed Iyengar groom around 35 years for 32 years old, Bharani, graduate employedVadagalai girl. Send horoscope to Box No. 24820

❖ Kowsikam, Tamil Iyer, Gurukkal, Moolam 2nd padam, 26/5', B.Sc., domestically well trained, fair, slim, only daughter seeks graduate/Diploma Eng. employed/Business, own house boy. Box No. 24826

❖ Vadamal, Kowsikam, Visakam, LIC, employed, 165/32, Good-looking, Legally Innocent unencumbered divorcee very short lived, seeks understanding & affectionate broadminded bridegroom below 40. Widower/Divorcee accepted. Send horosope with details to Box No. 24827

✧ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மூலம் (4), பி.காம்., வயது 22, 4'.10", தனியார் துறையில் ஸ்டெனோ பெண்ணிற்கு அரசு, வங்கி, பொதுத் துறை, பிரபல தனியார் துறையில் உள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வடமாள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதுக. ராமச்சந்திரன், 11ஏ, நெல்லையப்பர் இரண்டாவது தெரு, பாரதிபுரம், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2381882.

✧ Alliance invited from decently employed with good family background boys for Tanjore Vadama, Srivathsa, Moolam 4th padam, 21/157, X std, Medium Complexion, 7th place Raghu, efficient in house hold works. Jayaraman, 83, Harikrishna Naidu Street, Varadharajapuram, Ambattur. Chennai - 600 053. Ph : 624 8671.

✧ Vadamal, Vadhoolam, Thiruvonam, 26/155 cms, B.Sc., Central Govt/Girl seeks well settled groom from Govt/Bank/LIC/MNC. Contact with horoscope to Mr.Varadhan, 16, Kannagi Street, Srinivasa Nagar, Perungalathur, Chennai - 63. Ph : 2377130. (or) Mr.Venkatesan, Neyveli - 04142 - 55094.

மணமகன் மணமகள் தேவை

✧ Mutual separate alliance for Palakkad Iyer, Vadamal Kousikam Boy B.Sc., completed, 28.8.53, 165 cm, fair, clean habits T.N. Govt. employed. Girl B.Com., good computer knowledge 14.12.66, 145 cm, medium complexion home loving and very poor. Box No. 30465

✧ மாத்வா, கன்னட பிரமிணர் வகுப்பைச் சார்ந்த மிருகசீரிஷம், 37/5', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தையல் மற்றும் ஹிந்தி டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. சகோதரன் : கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர், பூசம் 30/5'.6" தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. Mutual accepted. பெட்டி எண் : 30466

✧ Vadama, Srivatsa bride 39/153 RBI. seeks well placed groom in Chennai and brother B.Tech., 36/170 Computer Consultant MNC Requires Software bride. Horoscopes to : R. Natarajan, S-22,/B, Ponnambalam Salai, K.K. Nagar, Chennai - 78. Phone : 484 2549.

✧ Mutual/Separate alliance seeks for Iyer, Vadamal, Athreya Boy, Avittam 34 years, 5.2, 4500 working in Govt. undertaking prefered working girl and girl Astham 30 years +2 Computer Course, 5.1 fair, good looking. V. Chandrasekaran, No. 5, Lalitha Garden, Thiruvanmiyur, Chennai - 41.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH

Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621

Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 750/- (Air Mail)

Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 375/- (Air Mail)

மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

அக்டோபர் '98 இதழுடன் இணைப்பு

மத்தாப்பூ

'பெருங்காய வாசனை'யுடன்

தீபாவளி என்றாலே எங்கு பார்த்தாலும் மத்தாப்பூ, சரவெடி என கோலாகலம் கொப்பளிக்கும். ஒரே வண்ணமயமாய் தெரியும். அதிலும் குறிப்பாக புதிதாக மணமான தம்பதிகளுக்கு 'தலை' தீபாவளியல்லவா? அடேயப்பா ஒரே நாளில் மருமகன்கள் வி.ஐ.பி.யாகி விடுவார்கள். பெண் விழுந்து விழுந்து உபசரிக்கப்படுவாள். எல்லாம் ஸ்பெஷலாகும். அம்மா பார்த்து பார்த்து பட்சணம் செய்ய, அப்பா அதற்கு மதிப்பீட்டாளராவார். அம்மா கடை கடையாய் ஏறி புடவையை தன் பெண்ணிற்குத் தேட, தம்பியோ அண்ணாவோ ஸ்டேஷனுக்குப் போகணும் மாப்பிள்ளையை அழைச்சிக்கிட்டு வர. பரபரக்க, ஆரத்தி கரைச்சு வை என பாட்டி முணுமுணுப்பாள் அம்மாவிடம். 'ஏன்பா விவரமா சம்மந்தியையும் வரச் சொல்லித்தானே லெட்டர் போட்டிருக்கே' என்று கேள்வியால் துளைப்பது அப்பாவிடம்....

அடேயப்பா எத்தனை ஸ்பெஷலான அந்தஸ்த்தில் இந்த 'தலை' தீபாவளி. இப்படிப்பட்ட தலை தீபாவளி அனுபவம் பற்றி சிலரிடம் கேட்டபோது –

சுந்தரி கோவிந்தன் :

“என் தலை தீபாவளியின் போது அடை மழை. நாங்கள் அப்போ நெய்வேலியில் இருந்தோம். தலை தீபாவளி சமயத்தில் சம்பந்தியும் வரவேண்டியது சம்பிரதாயம். ஆனால் மழையால் மாமியார், மாமனார் வர முடியவில்லை. மாமியார் எங்களை மட்டும் போய் வரச் சொல்லவே என் பிறந்த வீடான பேரளம். (மயிலாடுதுறைக்கு பக்கத்தில் உள்ள ஊர்) கிளம்பி விட்டோம். மழையில் பஸ்ஸுக்கும் அல்லல்பட வேண்டியதாயிற்று. மெல்ல பஸ் மயிலாடுதுறைக்கு லேட்டாக போய்ச் சேர்ந்தது. உள்ளே உள்ள கிராமம் பேரளம். அதற்கு போவதற்கு பஸ் போக்குவரத்து குறைவு. அன்று தீபாவளிக்கு ஊருக்குப் போக முடியுமா என்றாகி விட்டது. ஒரு மாட்டு வண்டிக்காரரிடம் விஷயத்தைச் சொல்லி (தலைதீபாவளிக்கு வந்திருக்கிறோம்) ஏறிக் கொண்டோம்.

அம்மாவும், அப்பாவும் உள்ளுக்கும் வாசலுக்குமாக எங்களை எதிர்பார்த்து நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒருவழியாய் நனைந்து கொண்டே வீட்டுக்கு வந்தோம். தீபாவளியன்று கங்கா ஸ்நானம் செய்து பட்சணங்



களை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தோம்.

பட்டாக வாங்கி வந்தோமே வெடிக்கவேயில்லையே என்று என் கணவர் கேட்டார். நான், என் தங்கை யாரும் பட்டாக வெடிக்க மாட்டோம். ரொம்ப பயம்!

மாப்பிள்ளை முன்னாடி சின்னப் பிள்ளை போல பட்டாக எப்படி வெடிக்கிறது என்று என் அப்பாவும் மறுத்து விட்டார். இவருக்கும் தனியாய் பட்டாக வெடிக்கப் பிடிக்கவில்லை.

ஆனால் வாங்கி வந்த வெடி, பட்டாக எல்லாத்தையும் என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தபோது, அப்பா சொன்னபடி எங்கள் தெருவில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து விட முடிவு செய்து கொடுத்தும் விட்டோம்.

எங்கள் வீட்டில் கழனி இருந்ததால் எருது, கறவைக்கு பசுக்கள் உண்டு. மாட்டுத் தொழுவமும் பெரியதாக இருக்கும். குழந்தைகள் மழை என்பதால் பட்டாக வெடிக்க மாட்டுத் தொழுவத்துக்கு வந்து பட்டாககளை மூலைக்கொன்றாக வைத்துக் கொளுத்த பட்டாககள் எகிறி கூரை தீப்பிடித்துக் கொண்டது. சில மாடுகள் மிரண்டு போய் கத்த ஒன்றிரண்டு கயிறை பிய்த்துக் கொண்டு தலை தெறிக்க வீதியில் ஓடின. நல்லவேளையாய் எல்லோரும் உதவிக்கு ஓடி வர, மழையும் துணை செய்ததால் தீ ரொம்பப் பரவாமல் தப்பித்தன மாடுகளும் கொட்டகையும்.

அம்மாவும் அப்பாவும் மிகவும் பயந்து விட்டார்கள். தலைதீபாவளியில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தில் பிடித்த பட்டாக பயம் இன்னும் விட்டபாடில்லை."

நாகலட்சுமி ராமசேஷன் :

"என் தலைதீபாவளி ரொம்ப தமாஷானது. ரொம்ப வருஷத்துக்கும் முன்னாடி கதை. ஆனா அடிக்கடி நினைக்காம இருக்கவே முடியாது. அப்போ நாங்க நாகூர்லேயிருந்தோம். என் பிறந்த வீடு பாலக்காடு. இரண்டு பேருமாக கிளம்பி அம்மா வீட்டுக்கு வந்தோம். அப்போவெல்லாம் எங்க கிராமத்துல கரண்ட் வசதி கம்மி. எங்க வீட்ல மின் வசதி கிடையாது. சின்ன ஊர்ங்கறதாலே அத்தனை பேரும் எங்கள் தலைதீபாவளிக்கு நேரில் வந்து வாழ்த்துச் சொல்லி விட்டுப் போனார்கள்.

நாம இந்த நாட்கள்லே விசேஷம்னா முதல் நாள் ப்யூட்டி பார்லருக்குப் போய்ட்டு வராப் போல அந்த நாள்ல விசேஷம்னா அழகாக மருதாணி இட்டுக் கொள்வோம். எங்களோடது ஜாய்ண்ட் ஃபேமிலி குழந்தைகள் நிறைய பேர். நிறைய மருதாணி இலையை எல்லாருமாக சேர்ந்து பறித்துக் கொண்டு வந்தார்கள். சமையல் மாமி பலகாரத்துக்கு தொட்டுக் கொள்ளப் பிரமாதமான கருவேப்பிலை துகையலை ரெடி செய்து விட்டு மருதாணியையும் தானே அரைத்து தந்திருக்கிறார். இரண்டு கிண்ணங்களையும் கை மறதியாக சமையல் அலமாரியிலே வைத்து விட குழந்தைகளுக்குச் சாப்பாட்டுக் கடையானதும் எங்கள் பாட்டி குழந்தைகளுக்கு மருதாணி இட்டு விடச் சென்று விட்டார்.

எனக்கும் என் கணவருக்கும் பெரியவர்களுக்கும் தோசை ரெடியானவுடன் மாமி துகையலை எடுக்கப் போன போது தொகையலைக் காணோம்! மாமிக்கோ டென்ஷன். வந்திருக்கிற மாப்பிள்ளை முன்னாடி தொகையலை தேடிண்டு அரை மணி நேரம் நிற்பதா? கடவுளே! புது மாப்பிள்ளை கோபித்துக் கொண்டு விட்டால் என்று பதைப்பு! அதற்குள்ளாக எனது பாட்டி, சமையல் மாமியைத் தேடி வந்து,

"ஏன்டிம்மா மருதாணியை கொண்டு போய் சமையல்கட்டிலே வைப்பாளோ? நான் பார்த்தேனாக்கும். இல்லேன்னா மாப்பிள்ளைக்கு மருதாணியைத்தான் துகையலா போட்டிருப்பே!" என்று கம்பீரமாய்ப் பேசினார்.

அதற்குள், எங்கள் வீட்டு குட்டி வாண்டுகளுக்குக் கையில் வைத்து விட்ட மருதாணியிலிருந்து பெருங்காய வாசனை வருகிறதே என்று சந்தேகம். சில வால்கள் வாயில்

வெண்டைக்காய்களை பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் விரைவில் முற்றல்களாகி வீணாகி விடும். துணிப்பைகளில் (ஜவுளிக் கடைப் பை) போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால், வியர்வைத் தண்ணீர் வெளியாகி, விரைவில் முற்றாமல் இருக்கும்.

– விஜயா லெட்சுமணன்.



ஓர் வேண்டுகோள்

விழாக்களும், பண்டிகைகளும் குடும்பங்களிலும், சமுதாயத்திலும் மகிழ்ச்சியையும், குதூகலத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

தீபாவளிப் பண்டிகை ஒரு தேசீய பண்டிகையாக குழந்தைகள் மற்றும் பெரியோர்கள் புத்தாடை அணிந்து இனிப்புகளுடன் அறுசுவை அருந்தி பட்டாசு வெடித்து கொண்டாடுகின்றனர்.



கடவுளுடைய ஆசியினால் பலருக்கு வசதியுடன் தீபாவளி திருநாளை கொண்டாட வாழ்க்கை அமைந்துள்ளது.

சிவானந்த ஆசிரமத்தில் சுமார் 300 ஆதரவற்ற குழந்தைகளும், முதியோர்களும் இந்தத் தீபாவளி திருநாளை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட பொது மக்கள் மனமுவந்து உதவுமாறு வேண்டுகிறோம்.

பொது மக்கள் அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடை பணம், பொருள் எதுவாக இருந்தாலும் இக் குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பொது மக்கள் தங்களால் இயன்ற உதவியை பணமாக அல்லது பொருட்களாக, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பலாம்.

நிர்வாகி,
"சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்"
நெ. 20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059.
தொலைபேசி எண்கள் : 2369078, 2369444.

வைத்து சுவைத்துப் பார்த்திருக்கின்றனர். தொகையலை இத்தனை நேரம் மருதாணி என நினைத்து எல்லோருக்கும் இட்டு விட்ட பாட்டியைக் கோரஸாக திட்டியபடி வந்தனர்.

பாட்டி அசடுவழிய சிரித்தார். நடந்ததை அறிந்து, 'மாப்பிள்ளை முறுக்கு' இல்லாமல் என் கணவர் கடகடவென சிரிக்க, டென்ஷனில் இருந்த நாங்கள் எல்லோரும் விழுந்து விழுந்து சிரித்தோம்.

ஜெயஸ்ரீ நாராயணன் :

"மறக்கவே முடியாதது என் தலை தீபாவளி. எல்லோரையும் போலவே தீபாவளியன்று முதல் நாள் என் கணவரோடு பிறந்தகத்துக்குச் சென்றேன். அதிகாலை டேப்பில் நாதஸ்வரம் இசைக்க கௌரி கல்யாணம் அம்மா பாடி தலையில் எண்ணெய் வைத்து கங்காஸ்நானம் 4 மணிக்கெல்லாம் முடிந்து விட்டது. மத்தாப்பூ, பூச்சட்டி சரவெடி எனப் பட்டாக அமர்க்களப்பட ஏழு மணிக்குள் இதை முடித்துக் கொண்டு இரண்டு மணி நேரப் பயணத்தில் புகுந்த வீட்டிற்கும் சென்று விடலாம் என்பதால் மாமனார், மாமியாரையும் பார்த்து ஆசி வாங்கி வரக் காரில் புறப்பட்டோம்.

ஒரு மணி நேரம் கூட ஆகியிருக்காது. என்ஜின் கோளாறு காரணமாக கார் பழியாய் நகராமல் அடம்பிடித்தது. டிரைவர் எவ்வளவு தூரம் முயன்றும் சண்டியாய் நகர மறுத்தது. நல்லவேளையாய் ஒரு பொட்டல் காடாய்ப் பார்த்து நின்று போகாமல் ஆங்காங்கே குடிசைகள் கண்ணில் தென்பட்டன. கொஞ்ச நேரத்துக்குள் ஒவ்வொருத்தராக விசாரித்து அங்கு பெரும் கூட்டமே திரண்டு விட்டது. எங்களுக்குத் தலைதீபாவளி எனக் கேள்விப் பட்டு,

"தண்ணி சாப்பிடுங்க! பால் கொஞ்சம் குடிங்க! இனிப்பு எடுத்துக்குங்க" என்று உபசரிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். 'வெயில்ல எவ்வளவு நேரம் ரோட்டில நிப்பீங்க? கொஞ்ச நேரம் எங்க வீட்டுத் திண்ணையிலே குந்துங்க' என்று குடிசைவாசிகள் எங்களை வற்புறுத்தி அழைத்துப் போனார்கள். மாமியார், மாமனாரை பார்க்க வீட்டிலிருந்து எடுத்துக் கொண்டு வந்த தலை தீபாவளி பட்சணத்தில் முக்கால்வாசியையும் பட்டாசையும் எடுத்துக் கொண்டு அவர்களோடு போனோம். எல்லோருமாய் இனிப்புக்களை பகிர்ந்துக் கொண்டோம். குழந்தைகள் பெரியவர்கள் வித்தியாசமில்லாது வெடிகளை வெடித்து மகிழ்ந்தோம்.

அங்குள்ள இளைஞர்கள், குழந்தைகள் ஒத்துழைப்பால் காரும் இதற்காகவே காத்திருந்தது போல் ஒருவழியாய் பயணத்துக்கு ரெடியாகி விட்டது. எதிர்பாராது கிடைத்த அன்பான உபசரிப்பை அசைபோட்டபடி கிளம்பினோம்.

ஆண்டுகள் பல கடந்து விட்டாலும் அறிமுகமில்லா குடிசைவாசிகளுடன் பகிர்ந்து கொண்ட தீபாவளியை அதுவும் தலை தீபாவளியை மறக்கவே முடியாது.

புவனா ரமேஷ் :

"என் தலை தீபாவளிக்கு மெட்ராஸிலிருந்து கேரளா போனோம். அப்போது அம்மா, அப்பா அங்குதான் இருந்தார்கள். என் கல்யாணம் ஆன வருடத்திலேயே என் அக்காவுக்கும் திருமணம் ஆகியிருந்தது. எனவே எங்கள் இருவருக்குமே தலைதீபாவளி. இந்தச் சமயத்தில் பெரியக்காவும் இருந்தால் எத்தனை அற்புதமாய் இருக்கும் என்று பேசிக் கொண்டேயிருந்தோம். திடீரென்று சர்ப்ரைஸாக பெரியக்காவும் வந்து விட்டாள். கல்யாணமாகி அவருக்கு 10-வது தீபாவளி.

அம்மா அப்பாவுக்கு எக்கச்சக்க சந்தோஷம். எல்லாரும் ஒன்றாக சேர்ந்து விட்டோமே என்று. முதல் நாள் மூன்று பெண்களும் அம்மா அப்பாவுக்குத் தெரியாமல் கூடினோம். அவர்கள் மருமகன்கள் கொடுத்த ஐடியாப்படி வெகு சீக்கிரமாய் எழுந்து ஒருவர் கோலம் போட்டோம். இன்னொருத்தர் வெந்நீர் போட்டோம். ரெடியாய் புதுத் துணிகளை தாம்பாளத்தில் அடுக்கி ஜமக்காளம் விரித்து எண்ணெய் எடுத்து வைத்தோம். அம்மா எழுந்து வந்தவுடன் திகைத்துப் போனார். அதே போல் அவர் தலைக்கு எண்ணெய் வைத்ததோடு சரி. சமையல் கட்டிற்குள் எங்கள் ராஜ்ஜியம்தான். விதம்விதமாய் சாப்பாடு ரெடி. எல்லோருமாய் கஷ்டப்பட்டு அம்மா அப்பாவை முதலில் உட்கார வைத்து சாப்பிட வைக்க முனைந்தோம். இருந்தாலும் எங்களை உபசரித்த பின்னரே அவர்கள் சாப்பிட்டார்கள்.

பொதுவாக தலை தீபாவளி சமயத்தில் பிறந்தகம் வரும் பெண்கள் ஹாயாக வி.ஐ.பி. ட்ரீட்மெண்டில் இருப்பார்கள். ஆனால் இங்கே மருமகன்கள் ஐடியாவும், ஒத்துழைப்பும் அள்ளி வழங்கியதால் ஒரு வித்தியாசமான தலைதீபாவளியை கொண்டாடி மகிழ்ந்தோம்.

தொகுப்பு : **பா. சுஜாதா**



உங்கள் உள் மன ஆற்றலைப் பயன் படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை மீண்டும் ஒருமுறை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வோமா? சர்வ வல்லமை படைத்த உள் மனம் என்ற உங்கள் விசுவாசமிக்க சேவகன் உங்கள் சுயகட்டளைகளை ஏற்று, நிறைவேற்றுவதற்கு, நீங்கள் உங்களைக் கீழ்க்கண்ட 3 நிலைகளாகத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டீர்கள் :

1. உள் மனக்களையெடுப்பு :

இதுகாறும் உங்கள் உள் மனதை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருந்த எதிர்மறையான எண்ணங்களை, விரும்பத்தகாத சிந்தனைகளை அகற்றி விட்டீர்கள். உங்கள் சுயகட்டளைகளுக்கு ஏற்ற நல்ல ஒரு விளைச்சல் நிலமாக உங்கள் உள் மனதைப் பதப்படுத்தி விட்டீர்கள். இனி உங்கள் உள் மனம் உங்கள் சுயகட்டளைகளை ஏற்றே ஆக வேண்டும், வேறு வழியில்லை!

2. உள் மனதை வெளிக்கொணர்தல் :

உடல், மனத் தளர்வுப் பயிற்சிகளை முடித்து, உங்கள் மூளை அதிர்வுகளைக் குறைத்து, ஆல்ஃபா நிலைக்கு வந்து விட்டீர்கள். சலனமில்லாமல் மிகவும் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கிறீர்கள். சுவாசம் ஒரே சீராக, நிதானமாக நடைபெறுகிறது. வெளி மனது ஓய்வெடுக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அதாவது அயர்ந்து விட்டது. உங்கள் அழைப்பை ஏற்று, உங்கள் கட்டளைகளைப் பெற்று நிறைவேற்றித் தரும் பணிக்காக உங்கள் உள் மனம் தயார் நிலையில் உள்ளது. நீங்கள் 'சிக்னல்' தர வேண்டியது தான் பாக்கி!

3. விதைத்தல் :

இப்போது உங்கள் ஆக்கப்பூர்வமான விருப்பங்களைச் சுயகட்டளை வித்துக்களாக உங்கள் உள் மனத்தில் விதைப்பதுதான் பாக்கி. நீங்கள் விதைக்க விரும்பும் வித்துக்கள் யாவை?

எஸ். ஜி. ஜெயராமன்

பாதாம் ரோல்ஸ்

தீபாவளிக்கு விற்கிற விலையில்
பாதாம் அல்வாவா மூச்... வேண்டாமே இந்த விவகாரம்?
50 கிராம் பாதாம், 50 கிராம் முந்திரி, 50 கிராம் தோல்
உரித்த வே. கடலை (வறுக்காதது) வெந்நீரில் ஊறவிடுங்கள்
தனித்தனியாக. பாதாமின் தோல் நீக்கி மூன்றையும்
விழுதாக்குங்கள். பால் சேர்த்து 300 கிராம் சர்க்கரையுடன்
அரைத்த விழுதை சேர்த்து 100 கிராம் நெய்யுடன் அல்வாவாக
சுருள கிண்டி எடுத்துத் துளி பாதாம் எஸென்ஸ் சேர்த்து
ஆறியபின் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து பட்டர் பேப்பரில்
'ரோல்' செய்து விடுங்கள்.
– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



எது முதல், எது அடுத்தது என்று உங்கள் 'சாய்ஸ்'படி வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அநேகமாக அது பின்வருமாறு இருக்கலாம்.

1. உடல்நலம் 2. சொந்த வீடு, 3. சொந்த வாகனம், 4. பேங்க் பேலன்ஸ், 5. எந்தச் சிக்கலும் இல்லாத வாழ்க்கை, 6. விரும்பத்தகாத மனிதர்களைத் தவிர்த்தல், 7. பாதை மாறிப் போகும் கணவர்களையோ அல்லது பிள்ளைகளையோ வழிக்குக் கொண்டு வர ஒரு சுடிவானம்.

வரிசை மாறுபடினும், முதல் இடத்தை தேக ஆரோக்கியத்திற்கு ஒதுக்கி விடுங்கள். ஆரோக்கியம் இல்லையென்றால் மற்ற சுகங்களை அனுபவிப்பது எவ்வாறு?

1. உடல்நலம் :

ஆல்ஃபா நிலைக்குச் செல்லுங்கள். உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ள மறக்க வேண்டாம். கண்கள் மூடிய வண்ணமிருக்கட்டும். எங்கே, கற்பனை செய்ய ஆரம்பியுங்கள்!

உச்சகட்ட உடல்நலத்தோடு இருக்கிறீர்கள். உங்கள் இருதயம் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. நுரையீரல்கள், கல்லீரல், வயிறு, கணையம், சிறுகுடல், பெருங்குடல், சிறுநீரகங்கள் என்று அனைத்து உள் உறுப்புகள், அவயவங்கள் எல்லாம் மிகவும் ஆரோக்கியமான நிலையில் தத்தம் பணிகளைச் சிறப்பாக செய்து வருகின்றன. நீங்கள் மிகுந்த சக்தியோடும், தேஜஸ்ஸோடும் இளமைப் பூரிப்புடன் இருக்கிறீர்கள். முகம் பிரகாசமாக இருக்கிறது. கண்கள் ஒளியோடு இருக்கின்றன.

நீங்கள் இப்போது எப்படியிருந்தாலும் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். நீங்கள் கற்பனை செய்து, உங்கள் மனக்கண்ணால் காண வேண்டிய உருவம் மேற் சொன்னபடி இருக்க வேண்டும்.

இங்கு விஷயத்தை விட்டுச் சற்று விலகிப் போய், கற்பனை பற்றிச் சில வார்த்தைகள் கூற வேண்டியுள்ளது. நமது தொடருக்குச் சம்பந்தப்பட்டது என்பதால் இது அவசியமாகிறது. கற்பனை இரண்டு வகைப்படும்.

1. நிலையில்லாக் கற்பனை (UNSTABLE IMAGINATION)

2. நிலையான கற்பனை (STABLE IMAGINATION)

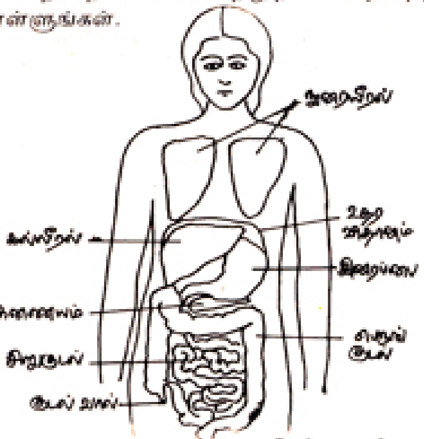
நாம் ஒவ்வொருவரும் பலவிதக் கற்பனைகளைச் செய்கிறோம். ஆனால் அவை நிறைவேறத் தடையாயிருப்பது நமது சொந்த எதிர்மறை எண்ணங்களும், பழக்க வழக்கங்களுமேயாகும். முயற்சியே செய்யாமல் வெறும் கற்பனையோடு இருந்து விடுவதால் நமக்கு மனம் போல் வாழ்க்கை அமைவதில்லை. இவை நமது வெளிமனத்திலேயே உதயமாகி நமக்கு எவ்விதப் பயனையும் தராது மறைந்து போவதால் இவை 'நிலையில்லாக் கற்பனை' என்று அழைக்கப்பட்டன.

நிலையான கற்பனை என்பது நமக்கு இறைவன் அருளிச் செய்த வரப்பிரசாதம். ஏனெனில் ஆக்கபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து அதை 'ஆழ்மனம்' என்ற நமது உள் மனத்திடம் செலுத்தி, பதிவுசெய்து விட்டால் நமது இலட்சியம் நனவாகி விடும் நாள் அதிகத் தொலைவில் இல்லை. ஆக உங்கள் கற்பனைத் திறன் நல்ல தெளிவான கற்பனைக் காட்சிகளை உருவாக்கித் தருவதாக இருக்க வேண்டும்.

உங்களால் கற்பனைக் காட்சிகளைத் தெளிவான முறையில் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியவில்லை என்றால் அக்காட்சியை புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள் என்று எதிலாவது காணும் போது அதை வெட்டி உங்கள் அறைச் சுவர்களில் ஒட்டியோ அல்லது பீரோ அலமாரி என்று ஒட்டி அடிக்கடி உங்கள் கண்ணில் தென்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்

படிக்குப் பார்த்துப் பார்த்து மனதில் நன்றாகப் பதியவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எனவே நிலையான கற்பனை என்ற வளமான ஒரு பழக்கத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உள் உடலுறுப்புகள் எவை, அவை உடலில் எங்கு அமைந்துள்ளன என்பது பற்றிய அறிவு உடல்நலப் பயிற்சிக்கு உதவும். படத்தைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.



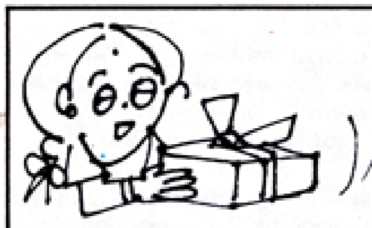
உங்கள் முதுகுப் பகுதியில் விலாக் கூட்டிற்குக் கீழே முதுகுத்தண்டின் இருபுறமும், பக்கத்திற்கு ஒன்றாக சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. இந்த உடல்நலப் பயிற்சியில் உங்களை நீங்களே குணப்படுத்திக் கொள்ளவும் இயலும்.

உதாரணமாக நீரிழிவு (டயாபெடிஸ்) நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் கவனத்தை தங்கள் கணையத்தின் மீது செலுத்தி, கணையம் எந்தவிதக் கோளாறுமின்றி ஆரோக்கியமாய் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து, உள் மனதில் பதிவுசெய்யுங்கள். அபாயம் என்று வரும் போது நமது உள் மனம் எவ்வாறு நமது உடல் உறுப்புகளுக்கு அதீத சக்தியை வழங்கி செயல்பட வைக்கிறது என்பதை இந்தத் தொடரின் ஆரம்பத்தில் படித்திருக்கிறீர்கள். இதே தத்துவம் இப்போதும் வேலை செய்யும். உரிய முறையில் உள்மன திடம் பதிவுசெய்து விட்டால் கணையம் 'நார்மலாகி' விடும்.

உள் மனத்தின் இந்தச் செயல்பாட்டிற்கு ஏராளமான உண்மை நிகழ்ச்சிகள் சான்றாக உள்ளன. ஓரிரண்டு உதாரணங்களை இங்கு பார்க்கலாம்.

ஒரு மேல்நாட்டு கூடைப்பந்து (பேஸ்கட் பால்) விளையாட்டு வீரருக்கு வலது முழங்காலில் இனம்தெரியாத ஒரு நோய் தாக்கி, முழங்காலை எடுத்து விட டாக்டர்கள் முடிவு செய்தனர். விளையாட்டு வீரர் உடனே இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு உடன்படாமல், சற்று அவகாசம் கேட்டார். இவர் உள்மனத் தொடர்பிற்கான பயிற்சி பெற்றவர். வீட்டில் தனியறையில் அமர்ந்து, ஆல்ஃபா நிலைக்குச் சென்றார். உடலின் ஒரு அங்கத்தை இழக்க நேரிடுமோ என்ற நிலையில் அவரது கவனம் தீவிரப்பட்டது. பாதிக்கப்பட்ட தனது வலது முழங்கால் முட்டிப் பகுதிக்கு ஏராளமான இரத்த வெள்ளை அணுக்கள் போர்க்கோலம் பூண்டு தன்னைப் பீடித்திருக்கும் முகமறியாத வியாதிக் கிருமிகளான எதிரிகளோடு கடுமையான போர் செய்வதாகக் கற்பனைக் காட்சியை ஏற்படுத்திக் கொண்டார். நீண்ட நேரத்திற்குப் பின் அவர் ஆல்ஃபாவிலிருந்து விடுபட்டு நார்மலுக்கு வந்து பாதிக்கப்பட்ட முழங்கால் பகுதியைப் பார்த்து இன்ப அதிர்ச்சிக்கு ஆளானார். அவரது வலது முழங்கால் முட்டிப் பகுதியைச் சுற்றி ஒரு பெரிய, தோல் பை. ஏராளமான இறந்து போன வெள்ளையணுக்களால் நிரம்பி பலூன் போல் காட்சியளித்தது. ஆல்ஃபா நிலையில் அவர் தனக்கிட்ட கட்டளையை ஏற்றுக் கொண்ட அவரது உள் மனம் ஏராளமான இரத்த வெள்ளையணுக்களை பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்குச் செலுத்தி எதிரிக் கிருமிகளைப் பூண்டோடு அழித்து விட்டது. அறுவை சிகிச்சையிலிருந்தும், முழங்கால் இழப்பிலிருந்தும் தப்பித்த அந்த விளையாட்டு வீரர் மீண்டும் தொடர்ந்து விளையாட்டில் பங்கேற்று புகழ்பெற்ற ஆட்டக்காரரானார்.

ஒரு அமெரிக்கப் பெண்மணி - அறுபது வயதானவர். மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு பெரிய ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றார். அவருக்கு இடது மார்பில் புற்றுநோய் உண்டாகியிருப்பதையும் அது மிகவும் முற்றியிருப்பதையும்,



அக்கம் பக்கத்து வீடுகளுக்கு
தீபாவளி ஸ்வீட் அனுப்பும் போது,
எல்லா ஸ்டேஷனரி கடைகளிலும்
கிடைக்கக்கூடிய, டிரான்பரன்ட் ஃபுட்
பேக்கிங் பேப்பரில் பேக் செய்து
கொடுத்தனுப்பலாம். இல்லையெனில்
நாம் கொடுத்த எவர்சில்வர் பாத்திரத்தை
எப்படிக் கேட்பது என்று யோசிக்க
வேண்டும்! கிஃப்ட் ரிப்பன் கட்டினால்
அழகு கூடுமே!

– போரூர் ஆர். சீதா

ஸ்ரீ பைரவ சாய் நூதன திருக்கோயில், மடிப்பாக்கம், சென்னை – 91.



சீரடியில் வாழ்ந்த மஹான் பாபா! இன்று கலியுக தெய்வமாக நல்லோர் உள்ளங்களில் எல்லாம் வாழ்கின்றார்.

மும்மூர்த்திகளின் மறு அவதாரம்தான். சீரடி சாய்பாபா. அவர் மேல் அன்பும் பற்றும் கொண்ட தன்னலம் கருதாது பிறர் நல னையே தம் கருத்தில் கொண்டு வாழும் ஓர் மாமனிதர்தான். மடிப் பாக்கத்தில் வாழும் சீரடி சாய்தாசன், திரு மீனாட்சி சுந்தரம் அவர்கள்.

அவர் தம் பணிகளுக்கு இடையே சாய்பாபாவின் மேல் வைத்த பேரன்பில் அடிக்கடி சீரடி சென்று பாபாவை தரிசித்து வருவது அவர் வாழ்நாளில் ஓர் கடமையாக கொண்டுள்ளார். ஓர்முறை சீரடி சென்ற அவர் பாபாவிடம் தனக்கும் தாங்கள் வளர்த்து வந்த நாய் (பைரவர்) போல் ஒன்று வேண்டும் என உள்ளன்போடு வேண்ட பாபாவின் அருளால் மறு வருடம் சீரடி செல்வதற்குள் ஓர் முஸ்லிம் பையன் மூலம் திபெத் தில் இருந்து அழகான ஓர் நாய் குட்டியை கொடுத்துச் சென்றான். அதைக் கண்டு பரமானந்தம் அடைந்த சாய்தாசன் அதை அன்புடன் பேணி வளர்த்து வந்தார். பதினான்கு வருடம் அன்புடன் பழகிய அந்த அன்பு ஜீவன் (பைரவர்) ஓர் குரு வாரத்தில் (வியாழன்) சித்தியடைந்தது. அதைப் பிரிந்த சாய்தாசன் மிகவும் மனவேதனையுற்று பாபாவை நினைத்து முறையிட்டார். சீரடி பாபா ஓர் நாள் அவர் கனவில் தோன்றி, அந்த நாயை அடக்கம் செய்த இடத்தில் தனக்கு ஓர் ஆலயம் எழுப்பும்படியும் அந்த பைரவர் (நாய்) பெயராலேயே அத் திருக்கோவிலில் ஸ்ரீ பைரவ சாய் என்ற திருநாமத்தில்

அங்கு நான் அரூபியாக தோன்றி என் பக்தர்களுக்கு அருள்புரிவேன் என்று கூறி மறைந்தார்.

ஸ்ரீ பைரவரை அடக்கம் செய்திருந்த தன் கிரகத்தையே **ஸ்ரீ பைரவ சாய் திருக்கோவிலாக** மாற்றிய ஓர் மாமனிதர்தான் **ஸ்ரீ சீரடி சாய்தாசன்** அவர்கள்.

இத் திருத்தலம் ஓர் தனி சிறப்புற்ற தலமாகும். மூலவர் விமானத்தின் மேல் நவக்கிரஹங்களுக்காக ஒன்பது தனி விமானங்கள் அமையப் பெற்றுள்ளது. நவக்கிரஹங்களின் அருளும், பாபாவின் அருளும் ஒன்றுசேர பக்தர்களின் இன்னல்கள் யாவும் களையப் பெற்று பாபாவின் அருளால் வாழ்நாளில் மகிழ்வும் அன்பும் அடைவார்கள் என்பது உண்மை என்பதை பல பக்தர்கள் அறிவார்கள்.

மேற்படி அறக்கட்டளை தனது திட்டங்களின் படி செயலாற்ற நிதி பற்றாக்குறையினால் கீழ்க்கண்ட திட்டங்கள் பூர்த்தியாகமலே இருக்கிறது. ஆகையால் பக்த கோடிகள் அனைவருக்கும் சீரடி சாய்தாசன் சிரம் தாழ்த்தி விண்ணப்பிக்கும் வேண்டுகோள் அவர் அவர் சக்திக்கேற்ப குறைந்தபட்சம் ரூ. 51- ஆவது எம்.ஓ. செய்யும்படி கேட்டுக் கொண்டு, ஸ்ரீ பாபாவின் அருட்பிரசாதம் பெற்றுக் கொள்ள கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

நன்கொடை ரூ. 1000-க்கு மேல் காசோலை மூலம் அனுப்புபவர்க்கு வருமான வரி விலக்கு உண்டு என்பதை தெரிவிக்கின்றோம். **(80 G ACT)**

திட்டங்கள் :

ஏழைகளுக்கு தினம் அன்னதானம் வழங்குதல், தியான மண்டபம், இலவச சிறு கால்நடை மருத்துவம், முதியோர்கள் தங்கும் இல்லம், குழந்தைகள் காப்பகம், அனாதை குழந்தைகள் வளர்ப்புத் திட்டம், இலவச ஆரம்பப் பள்ளி (ஏழைகளுக்காக), திருமண மண்டபம், நிதி உதவி (கர்மாக்கள்), திருமண நிதி உதவி (ஏழைகளுக்காக).

மேற்படி திட்டங்கள் நன்கு நிறைவேற பக்தர்களை தாழ்மையுடன் வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

இங்ஙனம்

1. ஆர். சுந்தர்ராஜன், Ret. சீஃப் ஜெனரல் மேனேஜர், Telecom.
2. A. V. ஜெயராமன், Ret. எஸ்டேட் மேனேஜர் K.C.P. (Ltd)
3. சீரடி சாய்தாசன் (மீனாட்சி சுந்தரம்) சேர்மேன் அண்ட் பவுண்டர்.
4. M. சுரேந்திரன், மேனேஜர், P.G. கோவிந்தசாமி பிள்ளை எண்டர்பிரைசஸ்,

நன்கொடை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ பைரவ சாய் திருக்கோவில் அறக்கட்டளை, Regd.
96/4, Plot No. 6. பாரத் நகர் மெயின், கீழ்கட்டளை ரோடு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.
போன் : 2326833
காசோலை அனுப்புவோர் : A/C No - 11412 இந்தியன் வங்கி, மடிப்பாக்கம் கிளை.

(இது ஒரு சமரச சன்மார்க்க கோவில்)

அவர் மிகக் குறைந்த காலமே உயிரோடு இருக்க முடியும் என்பதையும் சோதனையில் கண்டறிந்த அவரைப் பரிசோதித்த மருத்துவர் ஆறு மாதம் கழித்து வரும்படி கூறி அந்தப் பெண்மணியை அனுப்பி விட்டார். 'சிகிச்சைக்கு அப்பாற்பட்ட கேஸ்' என்று கேஸ் ரிப்போர்ட்டில் குறிப்பிட்டு, ரெகார்டு செய்து கொண்டனர். ஆறு மாதம் கழித்து அதே பெண்மணி மீண்டும் அதே ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்தார். 'மெடிக்கல் செக்-அப்' செய்து கொண்டார். அவர் உடலில் எந்த நோயோ, நோய் அறிகுறியோ இல்லை! தான் ஏற்கெனவே செய்து கொண்ட மருத்துவ சோதனையை அந்த அதிகாரிகளுக்கு அப்பெண்மணி நினைவூட்டினார். அவரது பழைய கேஸ் ரிப்போர்ட் தேடிக் கொண்டு வரப்பட்டது. அதைப் பார்த்த டாக்டர் வியப்புக்குள்ளானார்.

ஒருசில நிமிடங்களில் டாக்டர்கள் பலர் கூட அந்த அம்மையாரை விசாரிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

"பல மாதங்களுக்கு முன் நீங்கள் இங்கே வந்த போது உங்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் முற்றிய நிலையில் இருந்தது. உங்களுக்கு அது தெரிவிக்கப்படவில்லை. நவீன மருத்துவ சிகிச்சைக்கு அப்பாற்பட்ட நிலை. உங்கள் வாழ்வு ஒருசில மாதங்களில் முடிந்து விடும் என்று உங்கள் ரிப்போர்ட் கூறுகிறது. எங்கே, என்ன வைத்தியம் செய்து கொண்டீர்கள்?"

அம்மையார் பதில் : "நீங்கள் சொல்லாவிட்டாலும் என் வியாதி என்னவென்று நான் யூகித்து விட்டேன். வீடு திரும்பிய நான் இறைவனிடம் என்னை ஒப்படைத்து விட்டேன். ஆழ்ந்த தியானமும், பிரார்த்தனையும் என்னைக் காப்பாற்றியுள்ளன."

டாக்டர்கள் நம்பவில்லை. அவர்களால் நம்ப முடியவில்லை. அவர்கள் முன்னிலையில் அந்த அம்மையார் தனது வழிபாட்டு முறையை செய்து காட்டினார். அவர் உடலில் பல மின்கருவிகள் பொருத்தப்பட்டு 'மானிடர்' செய்யப்பட்டன. இந்தச் சோதனையின் போது அவர் முழுவதுமாக ஆல்ஃபா நிலையில், முழுக்க முழுக்கத் தனது உள் மனத் தொடர்புடனிருந்தது கண்டறியப்பட்டது.

இதுபோல் நிறைய உண்மை நிகழ்ச்சிகள் எடுத்துக்காட்டுகளாக உள்ளன.

ஆக, உங்கள் உள்மனத்தோடு தொடர்பு கொண்டு, உரிய சுயகட்டளைகளைப் பிறப்பித்து நோயற்ற வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. சொந்த வீடு :

நீங்கள் விரும்பும் வீடு என்ன மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்? முதலில் இதை நிச்சயித்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டு பிளான் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். வீடு எத்தனை சதுர அடி? வாசல் எந்தத் திசையில்? வீட்டைச் சுற்றிக் காலி இடம் வேண்டுமா? என்ன வகையான பூச் செடிகள் வைப்பதாக உத்தேசம்? வராந்தா, வரவேற்பறை, படுக்கை அறை, சமையலறை, குளியலறை, டாய்லெட் என்று ஒன்று விடாமல் வடிவமைத்து வீட்டின் முழு வடிவத்தைக் கற்பனைக் காட்சியாகக் காண வேண்டும்.

இங்கு உங்கள் 'நிலையான கற்பனை' ஓவர்டைம் செய்ய வேண்டி இருக்கும்! உங்கள் லட்சியக் கனவு வீடு முழுமையாகவும், தெள்ளத் தெளிவாகவும், இறுதி வடிவம் பெற்றதாகவும் கற்பனைக் காட்சியில் நிலை பெற்ற பிறகு, ஆல்ஃபா நிலைக்குச் செல்லுங்கள். உள்மனத்தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இப்போது சிறு சிறு வாக்கியங்களாக, நேர்மறையாக உங்கள் கனவு இல்லத்தின் வடிவமைப்பை உள் மனத்திற்குச் சுயகட்டளைகளாகப் பிறப்பியுங்கள்.

உங்கள் உள் மனம் பிரமிக்கத்தக்க ஆற்றல்

கைப்பிடியளவு துவரம் பருப்பை ஊறவைத்து, நீரை வடிகட்டி விட்டு, பருப்போடு, வற்றல் மிளகாய் 4, சிறிது சோம்பு, சீரகம், உப்பு தேவையானது சேர்த்து 'கரகரப்'பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதோடு தோல் நீக்கி, துருவிய பீட்ரூட்(2)டையும், நறுக்கிய பெ. வெங்காயம் (1) சேர்த்துக் கலந்து, சிறு சிறு 'வடை'களாக எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். 'பீட்ரூட் வடை' சிவந்த நிறத்துடன் சாம்பார் சாதம், தயிர் சாதம், மற்றும் மதிய சாப்பாட்டுடன் சுவைக்க மிக நன்றாக இருக்கும். வடை மாவுடன் சிறிது தண்ணீர் கலந்து, சிறிய 'அடை'களாகவும் வார்த்து, இருபுறமும் வேகவிட்டுச் சாப்பிடலாம்.

- விஜயா லெட்சுமணன்.



கொண்டது. உங்கள் கட்டளைகளை அப்படியே ஏற்று நிறைவேற்றித் தரும் சக்தி படைத்தது. ஆனால் உங்கள் உள்மனது என்ற சேவகனுக்கு எந்தக் கட்டளையும் மிகத் தெளிவாக, சுருக்கமாகத் தரப்பட வேண்டும்.

தெளிவற்றதாகவும், உங்களாலேயே தீர்க்கமாக முடிவு செய்யப்படாததாகவும், நீண்ட வாக்கியங்களாகவும் எதிர்மறையாகவும் தரப்படும் கட்டளைகள் உங்கள் உள் மனதை வீண் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தி விடும்.

எப்படிச் சொல்ல வேண்டும்?

சர்வ வல்லமை படைத்த எனது உள் மனமே, உன்னை வணங்குகிறேன்.

எனது கனவு வீடு.... சதுர அடி கொண்டது.

வீட்டைச் சுற்றி... (அளவு) காலி இடம் உள்ளது.

இன்ன இன்ன பூச்செடிகள் காலி இடத்தில் உள்ளன.

வீட்டின் முகப்பு இவ்வாறு உள்ளது. (மனக்கண்ணால் கனவு இல்லத்தைக் கண்டவாறு சுயகட்டளைகள் பிறப்பிக்கவும்.)

வீட்டின் வர்ணப்பூச்சு இன்ன வர்ணத்தால்.

வீட்டின் பல்வேறு அறைகள், கூடங்கள் இன்னவாறு.

என் கனவு இல்லம் எனக்குச் சித்திக்க வேண்டும்.

உங்கள் கற்பனை இல்லத்தில் நீங்கள் குடியிருப்பது போலக் கற்பனை செய்தால் இன்னும் சிறப்பு.

எப்படிச் சொல்லக் கூடாது?

என் வீடு சிறியதாக இருக்கக் கூடாது. (எதிர்மறை)

சுற்றிலும் காலி இடம் இல்லாமல் இருக்கக் கூடாது. (எதிர்மறை)

வண்ணப்பூச்சு மோசமாக இருக்க வேண்டாம். (எதிர்மறை)

தனியான இடமாக இருக்க வேண்டாம். (எதிர்மறை)

மேற்கண்டதைத் தவிர்த்து,

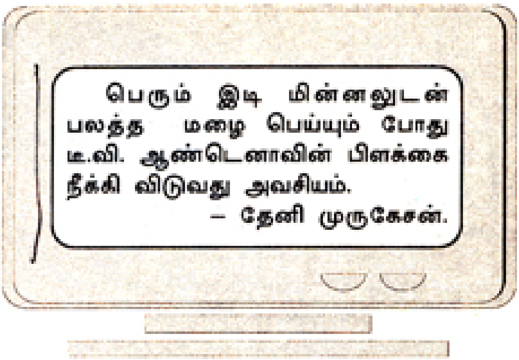
என் வீடு பெரியதாக இருக்க வேண்டும். (நேர்மறை)

சுற்றிலும் காலி இடம் வேண்டும். (நேர்மறை)

வண்ணப்பூச்சு நன்றாக இருக்க வேண்டும். (நேர்மறை)

ஜனசந்தடியுள்ள இடத்தில் வேண்டும் (நேர்மறை) என்று சொல்ல வேண்டும்.

இவ்வாறு சுயகட்டளைகள் இடும்போது லவலேசமும் அவநம்பிக்கை கூடாது. வேறு சிந்தனை குறுக்கிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



சரி, இத்தனை தயாரிப்பிற்குப் பிறகும் வெளிமனம் குறுக்கிட்டு சிந்தனையைத் திசைதிருப்புவதாக வைத்துக் கொள்வோம். பேசாமல் வெளிமனத்தை அதன் போக்கில் விட்டு விடுங்கள். அதைத் தடுக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.

'நீ எவ்வளவு தூரம் அலைகழிப்பாய்? அதையும் பார்க்கிறேன்' என்று பேசாமல் கவனியுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அது அடங்கி விடும். பிறகு உங்கள் பயிற்சியைத் தொடரலாம்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் கடின முயற்சி செய்து உள் மனதிடம் சுயகட்டளைகள் பிறப்பிக்கக் கூடாது.

நமது உள் மனம் நமது கட்டளையை எதிர்பார்த்திருக்கும் நிலையை நாமே உணர முடியும்.

அப்போது அதன் காதில் நமது கட்டளையைப் (மனதிற்குள்ளாகத்தான்) 'போட்டு' விட்டால் போதும். மீதியை அது பார்த்துக் கொள்ளும்! பயிற்சி செய்யச் செய்ய, உள் மனது மேலே வந்து காத்திருப்பது, நமது கட்டளையை வாங்கிக் கொள்வது போன்றவைகளை நம்மால் நன்றாக உணர முடியும். இது அனுபவத்தில் உணரப்பட வேண்டிய விஷயம். எழுத்தில் விவரிக்க இயலாது.

முதல் தடவையிலேயேவோ அல்லது அடுத்தடுத்த முயற்சிகளிலேயேவோ நீங்கள் மேலே படித்த விஷயங்கள் நடந்து விடாமல் தாமதமும் ஆகலாம். பொறுமையும் விடா முயற்சியும் அவசியம்.

நம்பிக்கை மிக மிக அவசியம். ஒன்று சர்வநிச்சயம். உங்களுடைய தற்போதைய சூழ்நிலை, வசதி வாய்ப்பு இவற்றை வைத்து உங்கள் கனவு நனவாகுமோ என்ற சந்தேகம் வேண்டாம்.

உங்கள் கனவை நனவாக்கும் வேலை உங்கள் உள் மனத்தினுடையது. இதற்கான வழிவகைகளை ஆராய்ந்து, தகுந்த சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் வேலையை மேற்கொண்டு உங்கள் கட்டளையை நிறைவேற்றி வைக்கும்.

குறுநாவல்

தீபாவளி நெருங்கி விட்டது என்பதை ஜேஜே என்றிருக்கும் கடைகளும், வீதிகளும், காதைத் துளைக்கும் பட்டாசு வெடி சத்தங்களும் பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன.

தினசரி மாலையில் விளக்கு ஏற்றி சிறிது நேரம் ஸ்தோத்திரம் படிப்பேன். அதற்குப் பிறகு காலாற நடந்து கோயிலுக்குச் சென்று பார்த்தசாரதியை தரிசனம் செய்துவிட்டு வருவது என் வழக்கம்.

அதுமாதிரியே இன்றும் கிளம்பினேன். வழியில்தான் மோகனா மாமி வீடு. மாமியுடன் எனக்கு ஆறு வருடங்களாக பழக்கம். சாதாரணமாய் இந்த நேரம் அவர் வாசலில் காற்றாட உட்கார்ந்திருப்பார். என்னைப் பார்த்து விட்டால் இரண்டு வார்த்தையாவது கட்டாயம் பேசுவார்.

இன்று மாமியைக் காணோம். வாசற் கதவு மட்டும் திறந்து இருந்தது. அதைத் தள்ளிக் கொண்டு, "மாமி..." என்று குரல் கொடுத்தேன். அடுப்பில் எண்ணெய் காயும் வாசனை வாசலுக்கே வந்து நாசியைத் தொட்டது.

"வா மாலதி வா... வந்து உட்காரு. தீபாவளிக்கு இன்னும் ஒரு வாரம்தானே இருக்கு. அதுதான் பட்சணம் பண்ண ஆரம்பித்தேன். தேன்குழல் பிழிந்தேன். உப்பு சரியாயிருக்கா பாரேன்..." மாமி மணை ஒன்றை என் அருகில் இழுத்துப்



தீபாவளி

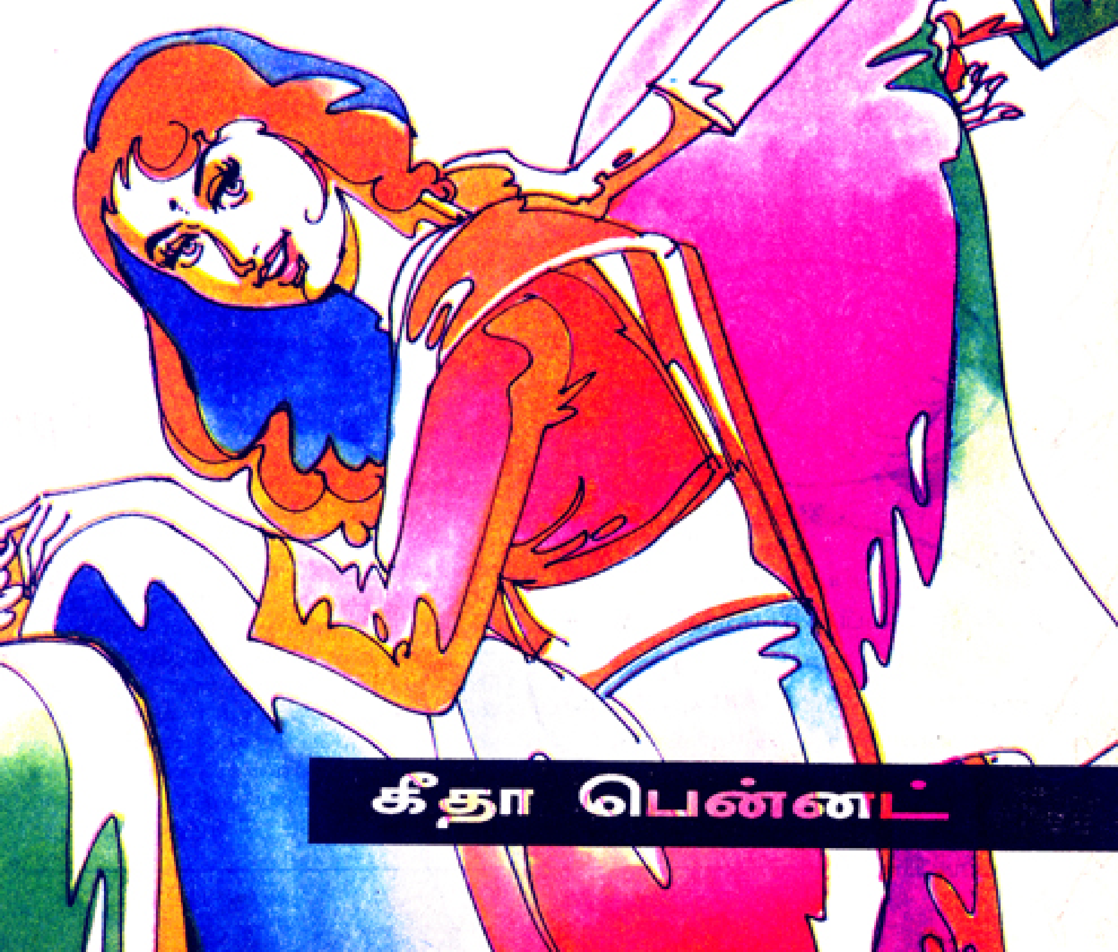
போட்டு விட்டு ஒரு தட்டில் பட்சணங்கை... வைத்து என்னிடத்தில் தந்தார்.

கடலை மாவுடன் வெண்ணெய் தாராளமாகக் கலந்திருக்க பண்டம் வாயில் போட்டவுடன் நிமிடமாய் கரைந்தது.

"ரொம்ப ஜோராயிருக்கு மாமி. ஆனா ஏன் இப்படித் தனியா எண்ணெய்ப் புகையிலே உட்கார்ந்து நீங்க வேலை செய்யணும்? காசு கொடுத்தா இதெல்லாம் செய்து தர ஆள் கிடைக்க மாட்டாங்களா?"

"அது சரிதான் மாலதி. ஆள் வச்சுக்கலாம் தான். ஆனா எனக்குத்தான் மனசு வரலை. என் குழந்தைகளுக்கு என் கையா ... செஞ்சு போட்டாதான் திருப்தி. அவங்களு... கல்யா





கீதா பென்னட்

ணம் ஆகிப் போய் ஆறு மாசமாவது ஆகி யிருக்காது? ஏன் மாலதி... போன வருஷம் இதே சமயம் நீ இங்க வந்திருந்தப்போ அவங் களைப் பத்தி உன்கிட்டே நான் எவ்வளவு கவலைப்பட்டிருக்கிட்டிருந்தேன்? ஞாபகம் இருக்கா?"

"எப்படி மறக்க முடியும்? நான் ஒரு கதாசிரியையா இருந்தா உங்க நாலு பொண்களை வச்சு நாவலே எழுதிடுவேன். என்ன சொன்னாலும் நீங்க அதிருஷ்ட சாலிதான் மாமி."

நான் எழுந்தேன். மாமி ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் இன்னும் பட்சணங்களைப் போட் டார். "உன் வீட்டுக்காரருக்கும் பையனுக்கும் கொடு. தீபாவளிக்கு முதல் நாள் டின்னர் இங்கே எங்க வீட்டிலேதான், பொண்களும் மாப்பிள்ளைகளும் வந்திடுவாங்க. நீங்க மூணு பேரும் வந்திடணும்... ஏற்கெனவே சொல்லி யிருக்கேன், மறக்காதே..."

மாமி கொடுத்த குங்குமத்தை நெற்றியில் தீற்றிக் கொண்டு நான் நடையைத் தொடர்ந்தேன்.

போன வருடம் இந்த நாட்களில் மாமி தன் பெண்களைப் பற்றி கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது நினைவுக்கு வந்தது. அதை எப்படி மறக்க முடியும்?

மோகனா மாமிக்கு நான்கு பெண்கள். அந்த நான்கு பெண்களும் நான்கு முத்துக்கள். இது என்னுடையது மட்டும் அல்ல. ஊரில் பலருடைய பரவலான அபிப்ராயம்.

அவர்கள் வீட்டுக்குப் போகும்போதெல் லாம் அந்தப் பெண்களுடன் ஹலோ சொல்லி



நிறைய பேசியிருக்கிறேன். இருபதுகளில் இருக்கும் இளம்பெண்கள். தாங்கள் அழகிகள், படித்தவர்கள், புத்திசாலிகள் என்று கொஞ்ச மாவது கர்வம் இல்லாமல் எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் என்னுடன் பழகுவார்கள்.

இவர்களுக்கு ஹேமா, பிரேமா, சீமா, ரேமா என்று ரைமுடன் ஸ்டைலாக பெயர் கள் வைத்தவர் மோகனா மாமியின் கணவர் சுந்தரேசனாம். சென்னையில் பிரபல கல்லூரி யில் ஆங்கில பேராசிரியராக இருந்தவர். வகுப்பில் பாடம் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் போதே மார்வலி என்றாராம். பொட்டென்று போய் விட்டாராம். அந்தச் சமயம் குழந்தை கள் மிகவும் சிறியவர்கள் என்று மாமி பல முறை சொல்லியிருக்கிறார்.

இதில் ஹேமா, பிரேமா இருவரும் முதலில் பத்து நிமிட வித்தியாசத்தில் பிறந்த இரட் டையர். அதற்குப் பிறகு மூன்று வருடங்கள் கழித்துப் பிறந்த சீமா, ரேமா இருவரும் அதே மாதிரி இரட்டைப் பிறவிகள்தான். வேடிக்கை என்னவென்றால் இரட்டையர்களாக இருந்தா லும் ஒரே மாதிரி துணியும் இருக்க மாட் டார்கள். இந்த மாதிரி இரட்டையர்களைப் படார்னல் என்று சொல்வார்களாம். இதை யும் அந்தப் பெண்கள் சொல்லித்தான் கேள்விப்பட்டேன்.

"மாமி... எங்கம்மா ரொம்ப டைம்சென்ஸ் உள்ளவங்க. ஒவ்வொரு குழந்தையா பிறந்தா நாலு வருஷம், ட்வின்ஸுன்னா ரெண்டு ரெண்டா ரெண்டே வருஷம் போதுமேன்னு கணக்குப் பண்ணியிருக்காங்க... அவ்வளவு தான்..." வேடிக்கையாக ரேமா சொல்லுவாள்.

"போடி... அதில்லை. பாட்டி தன் பொண்ணுக்கு அதான் நம்ம அம்மாவிற்கு சின்ன வயசிலே எது வாங்கினாலும் ரெண்டு ரெண்டாதான் வாங்குவாங்களாம். ஒரு பட்டுப் பாவாடை வாங்கினா கூட அதுக்கு ஜோடியா இன்னொண்ணும் இருக்கட்டு மேன்னு சொல்லுவாங்களாம். அதான் அம்மாவுக்கு இரட்டைகளே பழக்கமாயிடுச் சுன்னு நினைக்கிறேன்..." சீமா சொல்லிவிட்டு சிரிப்பாள்.

"இரட்டை என்னவோ, சரியான அரட்டை. இதுங்க வாயைப் பார் மாலதி. இவங்களை எவன் கட்டப் போறானோ? என்னவோ போ. ப்ரொஃபஸர் இருந்திருந்தா பார்த்துப் பார்த்து இதுக்குள்ளே அருமையா மாப்பிள்ளைகளைக் கொண்டு வந்திருப்பார். ஜாம் ஜாம்னு கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்திருப்பார். நான்தான் கையாலாகாத வள். என் டெலிபோன் கம்பெனி க்ளெரிகல் வேலையிலே எவ்வளவு காசு சேர்க்க முடியும்? நீயே சொல்லு. இந்தப் பொறுப்பை எல்லாம் என்கிட்டே கொடுத்துட்டு அந்த

இவருடைய செய்தித்தாள் மக்கள் கையில்.
மக்கள் தீர்ப்பு இவர் கையில்.



இது, நாம் படைத்த அரசு என்று நாம் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் இதை உருவாக்கி, ஆட்டிப் படைப்பது இந்த பத்திரிகை ஆளுநரும் இவர் கூட்டாளிகளும். இப்போது நாம் செய்யக் கூடியதெல்லாம், பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுதான்.

அக்னி

260 எபிஸோடுகளை
கொண்ட பிரம்மாண்டமான புதிய தொடர்.

வாரந்தோறும் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை.
இரவு 7.00 மணி முதல் 7.30 வரை.

VIJAY TV

மகராஜன் போய்ச் சேர்ந்துட்டார் பார்... என்ன செய்யப் போறேனோ?"

அம்மா கண்கலங்குவதைப் பார்க்க அந்தப் பெண்களுக்குப் பொறுக்காது.

"என்னம்மா பெரிசா கல்யாணம்? நாங்க நாலு பேரும் நல்லா படிக்கிறோம். நல்ல வேலை தேடிக்கிட்டு கைநிறைய சம்பாதிக்கப் போறோம். உன்னை ராணி மாதிரி வச்சுக்கப் போறோம். முப்பது வயசுக்கு அப்புறம்தான் எங்களுக்குக் கல்யாணம். அதுவரைக்கும் கல்யாண பேச்சே கூடாது..." கடைசி பெண் ரேமா.

நான்கு பெண்களும் சமையலறையை விட்டுப் போனதும் மாமி கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டார்.

"மாமி... வருத்தப்படாதீங்க. மரம் வச்சவன் தண்ணி ஊத்தாமலா போவான்? நம்ம பார்த்தசாரதி ஜோசியர்கிட்டே இவங்க நாலு பேர் ஜாதகமும் எடுத்துக்கிட்டுப் போனீங்களே, என்ன சொன்னார்?" நான் கேட்டேன்.

"நாலு பேருக்கும் சட்சட்டுன்னு இன்னும் ஒரு வருஷத்திலே கல்யாணம் ஆயிடுமாம். அடுத்த வருஷம் நாலு பேருக்கும் தலை தீபாவளி கொண்டாடுவீங்க. அப்போ என்னை மறந்துடாதீங்கன்னு சொன்னார். எதார்த்தம் நம்பும்படியாவா இருக்கு?"

"அந்த ஜோசியர் சொல்றதெல்லாம் நடக்கிறதுன்னு அவருக்கு நல்ல பேர். பாருங்களேன். அடுத்த வருஷம் தீபாவளிக்கு உங்க வீட்டிலேதான் எனக்கு விருந்து. சும்மா இல்லை... உங்க நாலு பொண்கள், அவங்க புருஷன்களோட தலை தீபாவளி விருந்து..."

"என்னவோடியம்மா நல்ல வார்த்தையா சொல்றே. யாருக்கு தலையிலே என்ன எழுதியிருக்கோ? இந்தா. திரட்டுப்பால் எடுத்துக்கோ..."

மாமியின் கைவண்ணத்தில் செய்திருந்த திரட்டுப்பால் அருமையாக தொண்டையில் இறங்கியது. இனித்தது.

அடுத்து அந்தக் குடும்பத்தில் நடந்த விஷயங்கள் எல்லாமும் அந்த திரட்டுப் பால் மாதிரியே இனிமையாகவே அமைந்தன. அவர்கள் தலையில் எழுதியிருந்ததும் அபூர்வமாகத்தான் இருந்தது. மரம் வைத்தவன் நல்லபடியாக தண்ணீர் ஊற்றினான். அருமையான உறவுகள் எழுந்தன. வளர்ந்தன.

முதலாவதாக நடுவில் பிறந்த சீமாவிற்குத் தான் கல்யாணம் ஆகும் என்று யார் எதிர் பார்த்தார்கள்?

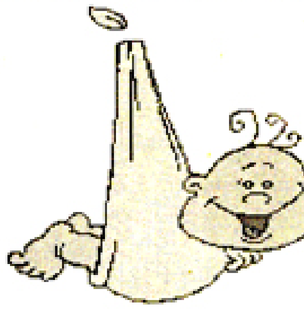
சீமாவும் ரேமாவும் இரட்டையர்களாக இருந்தாலும் சீமா மற்றவளை விட இன்னும் நல்ல சிவப்பு. சாதாரண சிவப்பு இல்லை. வெற்றிலை சாறு விழுங்கினால் தொண்டை வழியாக இறங்குவது வெளியில் தெரியும் அளவு சிவப்பு. சராசரி உயரம். குட்டை முடி தான். ஆனால் கன்னங்கரேலென்று ரொம்பவும் கருட்டையாக இருக்கும். அடர்த்தியான முடியை அவள் பின்னாமல் எப்போதும் விதம்விதமாக க்ளிப்புகள் போட்டு போனி டெய்லாக முடிவாள். கண்ணுக்கு இடும் மை, பளிச்சென்று அடர்ந்த புருவங்களுக்கு மத்தியில் வைக்கும் கறுப்பு ஸ்டிக்கர் பொட்டு தவிர வேறு எந்த மேக்கப்பும் இருக்காது. ஆனால் ஒருமுறை அவளைப் பார்த்தவர் ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் மறுமுறை பார்க்க ஆசைப்படாமல் இருக்க முடியாது.

அது மாதிரிதான் அவளை ஒருமுறை பார்த்தான் சாமிநாதன். அதற்கப்புறம் வாழ்நாள் முழுதும் அவளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டான்.

அண்ணா சாலையில் ஒரு பிரசித்தி பெற்ற கம்பெனியில் சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்டண்டாக இருக்கிறவன் சாமிநாதன். வயது இருபத்தி ஆறு ஆகிறது. அதற்குள்ளேயே அவனுடைய தகுதியையும், வேலை செய்யும் திறமையையும் பார்த்து மாசம் நாலாயிரம் ரூபாய் இன்க்ரிமெண்டுடன் பிரமோஷன் வந்து சேர்ந்தது.

அவன் வீடு திருவான்மியூரில் இருக்கிறது. ஆனாலும் அவனுடைய அம்மா அப்பாவுடன் பள்ளிக்கூட நாட்களில் திருவல்லிக்கேணியில் பல வருடங்களாக இருந்ததால் பெரிய தெரு பிள்ளையாருக்கு அர்ச்சனை பண்ண பிரமோஷன் என்று தெரிய வந்த

(தொடர்ச்சி 219-ஆம் பக்கம்)



கைக் குழந்தை உள்ள வீட்டில் பட்டாசுகள்/வெடிகள் வெடிக்கும் முன் குழந்தையின் காதில் பஞ்சு வைக்க குழந்தை அதிர்ந்து அழாமல் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.


ராஜாளி® நான்-ஸ்டிக் அதிசயம்
இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய்
மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த ராஜாளி
இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத
புதிய நான்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும்
தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.
தொடர்கிறது...
இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!
RAJALI
அதிசயம்தான்!
இப்பொழுது குடை
ஒன்று இலவசம்.
விரைந்திடுவீர்!
மல்லிகைப் பூப் போன்ற மிருதுவான
இட்லிகள் தயார் செய்ய
● சாதாரண மில்க் பாய்லரில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரில் ஒட்டாது
● தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது ● சுத்தம் செய்ய எளிது
● வழவழப்பான டப்லான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
● இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்
● எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்
● இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரயம் ஆகாது
● நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம். ● தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எளிது
● எல்லா குக்கர் & இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
● 4 தட்டுகள் மேலும் 6 தட்டுகளாக கிடைக்கிறது
நான்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயந்தானே!!
❑ தோசைக்கல் (Flat & Concave) ❑ கடாய் ❑ ஆப்பக் கடாய்
❑ இட்லித் தட்டுக்கள் ❑ மில்க் குக்கர்
❑ சால் பான் ❑ ஃப்ரை பான் ❑ ப்ரட் டோஸ்டர்
ISI முத்திரையினைக் கொண்டது
எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்
RAJALI®
HOME EQUIPMENTS
50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543867

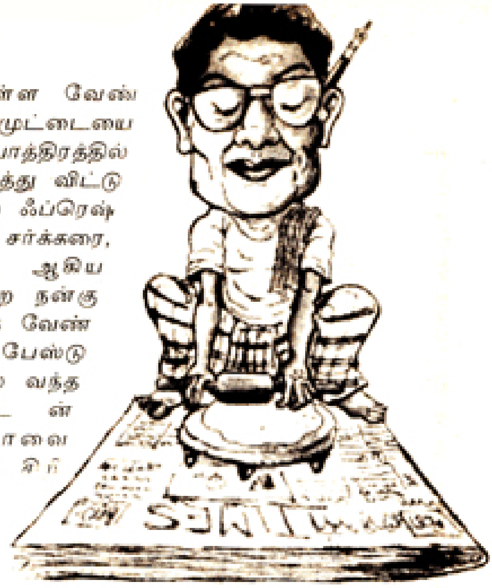
ஸ்வீட் சோயா புட்டிங்

சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக் குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ. 1000/- பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு–

முதல் பரிசு ரூ. 1000/- பெறும் சமையல் குறிப்பு :- காஜோல் காரெஸ்

கஜோல் செய்ய தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பைட் – 20,
தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்,
நெய் – 50 கிராம்,
சர்க்கரை – 200 கி,
டூட்டி ஃப்ரூட்டி – 25 கி,
முந்திரி – 15,
ஏலக்காய்ப் பொடி – ½ ஸ்பூன்,
கேசரிப் பவுடர் – சிறிது.





காரெஸ் செய்ய தேவையான பொருட்கள் :

மைதா – 300 கிராம்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – 75 கிராம்,
முட்டை – 1,
சர்க்கரை (பொடித்தது) – 150 கிராம்,
நெய் – 50 கிராம்,
வெனிலா எஸென்ஸ் – சிறிது.
மைதா பசை சிறிது செய்து கொள்ளவும்.

செய்முறை :

முதலில் காரெஸ் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டையை ஒரு பாத்திரத்தில் உடைத்து விட்டு அதில் ஃப்ரெஷ் கிரீம், சர்க்கரை, நெய் ஆகிய வற்றை நன்கு கலக்க வேண்டும். பேஸ்டு போல் வந்தவுடன் மைதாவை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நன்கு அழுத்திப் பிசைய வேண்டும். மாவு சேர்ந்து வரும் போது எஸென்ஸை சேர்க்கவும். இக் கலவை சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவேண்டும். அடுத்து கஜோலுக்கு வருவோம்.

சோயாபைட்டை சற்று வெதுவெதுப்பான நீரில் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் போட்டு எடுத்தால் பூப்போல வரும். அதை வாணலியில் மிதமான சூட்டில் 4 ஸ்பூன் நெய் விட்டு லேசாகக் கிளறி இறக்கி நன்கு ஆறவைக்கவும். தேங்காய்த் துருவலை மீதமுள்ள நெய்யை ஊற்றி பொன்னிறமாக வறுக்கவும். நல்ல வாசனை வரும். அப்போது சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கிளறவும். கூடவே கேசரிப் பவுடரையும் சேர்க்கவும். கலவை கெட்டிப் பட்டவுடன் சிறிது ஆற வைக்கவும். மிதமான சூட்டில் இருக்கும் போது சோயா துருவல், வறுத்த முந்திரி, ஏலம், டூட்டி ஃப்ரூட்டி 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை தூவி நன்கு கலந்து கொள்ளவும். (இதையே உருண்டைகளாக்கி சர்க்கரை மீது உருட்டி எடுத்து லட்டு போல் குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.)

இப்போது கஜோல் காரெஸ் செய்யலாமா?

ஊறிய மாவில் இரண்டு சப்பாத்தி செய்து கொள்ளுங்கள். அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப்

போட்டு சப்பாத்தியின் ஒரு பக்கத்தை மட்டுமே எண்ணெய் எதுவும் சேர்க்காமல் சூடுபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றை எடுத்து (காய்ந்த பக்கம் மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும்) அதில் கஜோல் உருண்டை ஒன்றை நடுவில் வைக்கவும். மற்றொரு சப்பாத்தியை கொண்டு மூடவும். (காய்ந்த பக்கம் உள்ளே) கஜோல் உள்ள இடத்தை சுற்றி மைதா பசையை தடவி இரண்டு சப்பாத்தியையும் நன்கு ஒட்டவும். அடுத்து சிறிது கஜோலை எடுத்து சப்பாத்தியின் ஓரமாக சுற்றி வைக்கவும். இப்பொழுது மிகவும் பொறுமையாக ஜாக்கிரதையாக அதை உள்நோக்கி சுருட்டி பசையின் உதவியுடன் ஒட்டவும். மேலே ஒரு குச்சியால் லேசாக அழுத்தினால் வரி வரியாக அழகாக இருக்கும். நடுவில் உள்ள கஜோலுக்கு சுற்றி வரப்பு கட்டியது போல் அழகாக இருக்கும். இவ்வாறு 4 அல்லது 5 எண்ணிக்கை ஆகும். இதை அப்படியே ரோஸ்டரில் 3 லிருந்து 5 நிமிடம் வைத்து எடுத்தால் கஜோல் காரெஸ் ரெடி.

இதை வீட்டில் உள்ளவர்களும், குறிப்பாகக் குழந்தைகளும் அள்ளிக் கொண்டு ஓடி விடுவார்கள்.

பின் குறிப்பு : ரோஸ்டர் இல்லாதவர்கள் தோசைக் கல்லில் சிறிது நெய் தடவி கஜோல் காரெஸை வைத்து ஒரு மூடியால் நன்கு மூடி விடவும். தேவைப்பட்டால் திருப்பிப் போடவும். தோசைக் கல் மிதமான சூட்டிலே இருக்க வேண்டும்.

ப்ரஷ் க்ரீம் : கடைகளில் கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் நாமே வீட்டிலும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். பாலாடையை மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து, குளிர்ந்த பால் சேர்த்தால் கிடைப்பதுதான் ஃப்ரெஷ் க்ரீம்.

– சிவகாமி ஸ்ரீநிவாசன், திருச்சி – 5.

ஆறுதல் பரிசு

சோயா ஸ்டஃப்ட்டு குலோப்ஜாமூன்

தேவையான பொருட்கள் :

கோவா – 275 கிராம்,
பனீர் – 125 கிராம்,
மைதா – 70 கிராம்,
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் – 400 கிராம்,
பேகிங் பவுடர் – 1 சிட்டிகை,
சர்க்கரை – 450 கிராம் (இரண்டரை கப்)
தண்ணீர் – 2½ கப்,
பால் – ½ கப், (மாவில் சிறிதளவு சேர்த்து

பிசைவதற்கு)

பூரணத்திற்கு :
உடைத்த சோயா குருணை - 10 டேபிள் ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு,
பாதாம் அல்லது முந்திரிப் பருப்பு - 12,
ரோஸ் வாட்டர் - சில துளிகள்.

அலங்கரிக்க :
கோவா - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடித்த சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பாதாம் அல்லது முந்திரி பருப்பு - 8

செய்முறை :

கோவாவையும் பனீரையும் தனித்தனியாக மசித்து, மிருதுவாக்கிக் கொள்ளவும். அல்லது துருவிக் கொள்ளலாம். துருவியதையும் மசித்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் மைதா, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்துத் தேவையான அளவு பாலும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைய வேண்டும். பிசைந்த மாவு அதிக கெட்டியாகவோ அல்லது தளரவோ இருக்கக் கூடாது. உருண்டை பண்ணக்கூடிய பதத்தில் இருக்க வேண்டும். பிசைந்த மாவை தனியாக வைத்திருக்கவும்.

சோயா குருணையை அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, பிறகு 1 நிமிடம் வேகவைத்து எடுக்கவும். ஆறியதும், அதிலுள்ள தண்ணீரை ஒட்டப் பிழிந்து எடுத்து விட வேண்டும். குங்குமப் பூவை 1 டீஸ்பூன் பாலில் ஊறவைக்கவும். பாதாம் அல்லது முந்திரியை சிறிய சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சோயா குருணையுடன் குங்குமப்பூ, உடைத்த பருப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிசைந்த மாவிலிருந்து சிறிதளவு மாவு எடுத்து, சிறிய எலுமிச்சம் பழ அளவிற்கு உருட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதன் நடுவில், சுமார் மோதிர விரல் அளவிற்கு (பருமன்) ஒரு ஓட்டை போட்டு, அதன் உள்ளே சிறிதளவு பூரணத்தை வைத்து, மறுபடியும் பிசிறில்லாமல் மூடி, உருட்டிக் கொள்ளவும். இதே போல் மாவு முழுவதையும் செய்து தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்து காய்ந்ததும், காஸை சிறியதாக வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு உருண்டையாகப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுத்து தனியாக வைக்கவும்.

சர்க்கரையுடன் இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, ஒற்றைக் கம்பிப் பாகு காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த சூடான பாகில் பொரித்தெடுத்த சோயா குலோப்ஜாமூன்களைப் போட்டு, இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அதிலேயே ரோஸ் வாட்டரையும் சேர்க்க வேண்டும்.

பிறகு 4 டேபிள் ஸ்பூன் கோவாவை இருப்புச் சட்டியில் போட்டு, லேசாக அரை நிமிடத்திற்கு சூடாகப் பிரட்டி, அத்துடன் 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரையையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஊறிய குலோப்ஜாமூன்களை ஒரு தட்டில் வரிசையாக எடுத்து வைத்து, ஒவ்வொன்றின் மேலும் சிறிதளவு கோவா சர்க்கரைக் கலவையை வைத்து, நடுவில் ஒடித்த முந்திரி அல்லது பாதாம் பருப்பை ஒட்ட வைக்க வேண்டும்.

புரதச் சத்து நிறைந்த இந்த குலோப் ஜாமூன், கண்ணுக்கு அழகாகவும், வழக்கமான குலோப்ஜாமூனிலிருந்து, மாறுபட்டதாகவும் இருக்கும்.

— ஜானகி சுந்தரம்,
புதுதில்லி - 49.

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் — சாந்தா இராமானுஜம்



மைசூர் பாகு செய்யும் பொழுது, இறக்குவதற்கு சற்று முன் என் மாமியார் ஒரு கரண்டி நெய்யை விட்டுக் கிளறி இறக்குவார். மைசூர் பாகு பார்ப்பதற்கு ஒரு பளபளப்புடன் இருக்கும்.

— மஹிமா

தீபாவளிக்கு கங்கா ஸ்நானம் என்பதைப் புனிதமாகச் சொல்வார்கள். எங்கு இருந்து ஸ்நானம் செய்தாலும் அதனை கங்கையாகவே பாவிப்பது வழக்கம். இந்தப் புனித நாட்களில் கங்கா மாதாவைப் பற்றியே தெரிந்து கொள்ளலாமே!

மனிதன், மற்ற உயிர்களிடமிருந்து மாறுபட்டு ஆறாம் அறிவாகிய பகுத்தறிவைப் பெற்றதால் வாழ்க்கைப் புயலில் சிக்கி பல சிந்தனைகளினால், மனம் குழம்பிப் போனான். மனஅமைதியைத் தேடி பக்தி மார்க்கத்துக்கு ஓடினான். இப்படித்தான் பக்தி மார்க்கம் உலகில் ஆரம்பமாகியது.

இந்தியாவில் மகரிஷிகளும், முனிவர்களும்; யோகிகளும், சித்தர்களும், அடியார்களும் இறைவனது திருப்பாதங்களில் போய்ச் சரணடைவது ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டார்கள். மக்களுக்கும் அதையே போதித்தார்கள். பெரியோர்கள் எல்லோரும் இன்பதுன்பம் இரண்டையும் சமமாக நினைக்கும் வாழ்வு வாழ்ந்தார்கள்.

எல்லாவற்றையும் துறந்தவர்களுக்கு இறைப் பற்றை மட்டும் துறக்க முடியவில்லை. இறைவனைக் காண, இறைவனருள் பெற மனித நட







மாட்டமே இல்லாத காடு
மலைகளில் கடுந்தவம்
புரிந்தார்கள்.

அதிலும் இந்த
இமயமலை இருக்
கிறதே அந்தக் காலத்தி

கங்கா



லிருந்தே தவம்புரிபவர்களை வாவா என்று கூப்பிட்டுக் கொண்டே இருந் தது. எத்தனையோ மகான்கள் தவம்புரிந்த இடம், நடமாடிய இடம் இமயமலை. தவம் புரிவதற்கு ஏற்ற இடமாக நீர்ப்பகுதியை ஒட்டியே இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள்.

இமயமலையில் நீர் உற்பத்தியாகும் பகுதிகள் ஏராளம்.

இமயமலை நமது இந்தியாவிற்கு இறைவன் அளித்த பெரும் வரப்பிரசாதமாகும். இமய மலையினால் நாம் பெறும் பயன்கள் நிறைய உள்ளன. இமயத்தை ஐந்து பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஜம்மு மற்றும் காஷ்மீர் மாநிலப் பகுதி
2. இமாச்சல் பிரதேஷ் மாநிலப் பகுதி
3. உத்தரப்பிரதேஷ் மாநிலத்தின் வடக்குப் பகுதி
4. நேப்பாள நாட்டுப் பகுதி
5. சிக்கிம் மற்றும் அருணாச்சல் பிர தேஷ் மாநிலப் பகுதி.



இந்த ஐந்து பகுதிகளுக் குள் இருக்கும் இமயத் தில் எத் தனையோ அதிசயங்கள் இருக்கின்றன; நெஞ்சையள்ளும் அழகான இடங்கள், மனதிற்கு அமைதியைத் தரும் பனிக்கட்டி ஏரிகள், வற்றாத ஜீவநதிகள், முக்கியமான புண்ணிய க்ஷேத்திரங்கள் என்று இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

அழகுப் போட்டியில் ஜம்மு காஷ்மீர் மாநிலத்திற்குத்தான் முதல் மார்க். இதற்கு முக்கியக் காரணம் பனிசூழ்ந்த மலைகளுக்கு நடுவே அமைந்து விட்ட சமவெளிப் பிரதேசம்தான். மற்றப் பகுதிகளில் சமவெளிப் பிரதேசம் மிக மிகக் குறைவு.

மாதாவே போற்றி

சிம்லாவுக்கு கிழக்கே தொடங்கி நைனிடால் வரைக்கும் வரும் இமயமலைப் பகுதி உத்தரப்பிரதேச மாநிலத்தில் வருகிறது. இந்தப் பகுதியில்தான் இந்தியாவிலேயே பெரிய நதியும் வற்றாத ஜீவநதியும் புண்ணிய நதியுமாகிய கங்கை உற்பத்தி ஆகி கோடிக்கணக்கான மக்களை வாழவைக்கிறது.

இந்துக்கள் எல்லா நதிகளையும் தெய்வமாக வழிபடுபவர்கள். குடிக்கத் தண்ணீரும் உண்ண உணவும் அன்போடு கொடுக்கும் தாயைப் போன்று கங்கா மாதாவும் தான் செல்லும் இடங்கள் எல்லாம் எல்லாச் செல்வங்களையும் அங்குள்ளவர்களுக்கு அள்ளிக் கொடுத்துக் கொண்டே போகின்றாள்.

கங்கா மாதாவை கங்கை உற்பத்தியாகும் கங்கோத்ரியில் இருந்து சங்கமம் ஆகும் மேற்கு வங்கக் கடற்கரை வரைக்கும் ஆங்காங்கே பூஜை பண்ணி போற்றி வழிபடுகிறார்கள்.

இந்தக் கங்கா மாதாவின் கதையை இப்போது பார்ப்போம்.

நதிமூலம் ரிஷிமூலம் பார்க்கக் கூடாது என்பார்கள்.

ஒரு நதியின் ஆரம்பம் இதுதான் என்று யாராலும் அறுதியிட்டுக் கூற முடியாது. ஒரு நதி, ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் உற்பத்தியாகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு மிகச் சின்னஞ்சிறிய நீரோடை அந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கும் மேலே உயரத்திலிருந்து வந்து இந்த உற்பத்தி ஆகும் இடம் தாண்டி ஒன்று சேரும். அப்போது எது உண்மையான உற்பத்தி இடம் என்பதில் கருத்து வேறுபாடு வரும். அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள், புண்ணிய நதிகளுக்கு எல்லாம் இதுதான் ஆரம்ப இடம் என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு இடத்தைக் காண்பித்து கோயிலும் கட்டி அந்த இடங்களை வழிபட வைத்தார்கள்.



பொடுகுக்கு எத்தனையோ வித ஷாம்புகள் இருந்த போதும், ஒரு கப் நல்லெண்ணெயில், வேப்பம் பூவை போட்டுக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் ஒருமுறை, இந்த எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பொடுகு போய் விடும். தலைமுடியும் அழுக்கு நீங்கி, கமகமவென மணமுடன் இருக்கும்.

– ஆர். பாவா

அப்படிக் கங்கை என்னும் புண்ணிய நதி உற்பத்தியாகும் இடமாக முன்னோர்கள் காண்பித்ததுதான் கங்கோத்ரி என்னும் இமயமலையில் உள்ள இடம்.

ரிஷி மூலம் கதை என்னவென்றால் - இப்போது அவர் ரிஷி; மாபெரும் முனிவர். உலகப் பற்றை அறவே அறுத்து எறிந்தவர். இறைவன் புகழைப் பரப்புவர். அந்த ரிஷியை எல்லோரும் போற்றுகின்றனர். ஆனால் அந்த ரிஷி எங்கிருந்து இங்கு வந்தார், முன்னால் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார், இளவயதில் எப்படி இருந்தார் என்றெல்லாம் ஆராயப் புகக் கூடாது. அது நாகரிகமல்ல. இப்போது அவர் மாபெரும் முனிவரா என்பதைத்தான் பார்க்க வேண்டுமே தவிர ஆராய்ச்சி பண்ணக் கூடாது. இதுதான் ரிஷிமூலம் கதை.

கங்கா மாதாவின் பிறப்பிடமாகிய கங்கோத்ரியிலிருந்து வங்கக் கடலில் சங்கமம் ஆகும் இடம் வரைக்கும் அவள் கூடவே பிரயாணம் பண்ணிப் பார்ப்போமா? அது இயலாத காரியம். ஆகவே கங்கை உற்பத்தியாகும் இடம் மற்றும் இமயமலையில் அதோடு வந்து சேரும் முக்கியமான புண்ணிய நதிகள் ஆகியவற்றை மட்டுமாவது பார்ப்போம்.

கங்கா மாதாவின் பிறப்பிடமாகிய கங்கோத்ரியை அடைய ஹரித்வாரிலிருந்து 29.5 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். கங்கோத்ரியின் உயரம் 10,300 அடிகள். நதியின் கிழக்குக் கரையில் கங்கை மாதா கோயில் உள்ளது. இந்தக் கோயிலில் செய்யும் கங்கா மாதா பூஜை வங்கக் கடலில் கலக்கும் 2300 கி.மீ. தூரமும் நமது இந்திய மக்களால் தொடர்கிறது.

கங்கை உண்டானதற்கு ஒரு புராண வரலாறு உண்டு.

கங்கை நதியை வானுலகிலிருந்து எப்படியாவது பூமிக்குக் கொண்டு வந்து விட வேண்டும் என்று அனுஷ்மான் என்ற அரசனும் அவருடைய மகன் திலீப் என்பவனும் முயன்றார்கள்; முடியவில்லை. அனுஷ்மானின் பேரனான பகீரத் என்பவன் கங்கோத்ரி என்ற இந்த இடத்தில் இருந்து கொண்டு, வானுலகத்திலிருந்து கங்கையை பூமிக்குக் கொண்டு வர பல வருடங்கள் கடுந்தவம் மேற்கொண்டான். இதனால்தான் சொல்வழக்கில் 'பகீரதப் பிரயத்தனம்' என்ற


IS : 2347
ISI
Anantha
பெண்களின்
மனதை புரிந்த
10
ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்
காசியானந்தா குக்கிங் ரேஞ்சஸ் பி லிட்.
5, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, திருநெல்வேலி - 627 010.
போன் : 342213, 342328

புதுமை லாடு

கால் கிலோ பொட்டுக் கடலையை கைச்சூடு அளவு வாணலியில் வறுத்து மிக்ஸியில் நைசாக அரைக்கவும். அரை கிலோ சீனியையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். கசகசா, 50 கிராம் அளவு வறுத்து அதனையும் தனியாக அரைக்கவும். 1 தேங்காய் திருகி சிவக்க வறுத்து அதனையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். 6, 8 ஏலக்காய் பொடி செய்து போடவும். இப்போது பொட்டுக் கடலை மாவு, சர்க்கரை, கசகசா பவுடர், ஏலம், தேங்காய் இவைகளுடன் கொஞ்சம் நெய் விட்டு உருண்டைகளாக பிடிக்கவும். சத்தான உருண்டை இது. மாறுதலானதும் கூட.

— ரேவதி வாசுதேவன்.



வார்த்தை உண்டானது)

அதன் பயனாய் வானுலகிலிருந்து கங்கை இறங்கி வந்து கைலாயத்தில் குடிகொண்டுள்ள சிவபெருமானின் ஜடாமுடியில் போய் புகுந்து கொண்டது. இதை அறிந்த அரசன் பகிரத் சிவபெருமானை வழிபட்டு, கங்கையை பூமிக்கனுப்ப வேண்டினான். கைலாயத்திலிருந்த சிவபெருமானும் மனமிரங்கி பகிரத் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி தன் ஜடாமுடியிலிருந்த கங்கையை, பீறிட்டு பூமியில் வந்து விழச் செய்தார். அது கௌமுக் என்னும் இடத்தில் வந்து விழுந்து கங்கோத்ரிக்கு வந்தது. பகிரத் தவம் பண்ணிய இடமாகிய கங்கோத்ரி, கங்கையின் பிறப்பிடமாகியது.

பகிரத் அரசன் கங்கையை வானுலகிலிருந்து பூமிக்குக் கொண்டு வந்தபடியால் அந்த நதி பாகிரதி ஆயிற்று.

ஆம்! கங்கை நதி பிறக்கும் கங்கோத்ரியில் அதற்கு பாகிரதி என்றுதான் பெயர். கங்கை என்று பெயர் இல்லை. முதலில் பாகிரதி என்ற பெயருடன்தான் தன்னுடைய 2,300 கி.மீ. தூரப் பயணத்தை கங்காதேவி ஆரம்பிக்கிறாள்.

கங்கோத்ரிக்கும் உயரத்தில் வடகிழக்கில் 9 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது கௌமுக் என்ற இடம், கடுமையான நடைப்பயணம். உயரம் 13,750 அடிகள். இங்கே பனிக்கட்டி ஆறு உள்ளது. 24 கி.மீ. நீளமும் 6 கி.மீ. அகலமும் உள்ள இந்த இடத்தில் உள்ள ஆற்றில் பெரிய பெரிய தூய வெண்பனிக்கட்டிகள் மிதந்து வரும்போது அதன் மேல் சூரிய ஒளிபட்டு பச்சை, நீலம், ஆரஞ்சு என்று மாறி மாறி அந்த இடத்தில் ஆறும் மிதந்து வரும் பனிக்கட்டிகளும் வர்ணஜாலங்கள் புரிவதைக் காணக் கண் கோடி வேண்டும். இந்தப் பனிக்கட்டி ஆறும் பாகிரதியுடன் சேர்ந்து கொள்கிறது.

(கௌமுக்கிலிருந்து நேர்கிழக்கே 40 கி.மீ. தொலைவில்தான் கேதர்நாத் உள்ளது. ஆனால் உயரமான பனிச்சிகரங்களைத் தாண்டிப் போக இயலாததால் கேதார்நாத் போக வேண்டுமானால் கௌமுக்கிலிருந்து 300 கி.மீ. சுற்றிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.)

பாகிரதியுடன் இமயமலையில் சேரும் முக்கியமான பெரிய நதிகள் இரண்டு. ஒன்று பிலங்னா. இந்த நதி கேதார்நாத்திற்கும் மேலே வடகிழக்கே 12,500 அடி உயரத்தில் உற்பத்தி ஆகி தேஹ்ரி என்னுமிடத்தில் பாகிரதியுடன் கலக்கிறது.

மற்றொரு பெரிய நதி அலக்நந்தா. இது தேவபிரயாக் என்னுமிடத்தில் பாகிரதியுடன் சங்கமம் ஆகிறது. தேவபிரயாக்கிலிருந்து கங்கை என்று பெயர் பெற்று ரிஷிகேஷ் வழியாக ஹரித்வாரில் சமவெளிப் பிரதேசத்தில் முதன் முதலாக காலடி எடுத்து வைக்கிறது.

கங்கோத்ரியில் உற்பத்தியாகி வங்கக் கடலில் சங்கமம் ஆகும் வரைக்கும் உள்ள இடைப்பட்ட 2,300 கி.மீ. தூரத்தில் நூற்றுக் கணக்கான உபநதிகள் கங்கையில் வந்து சேருகின்றன. நேப்பாளத்தில் உற்பத்தியாகும் கோமதி, கண்டகி போன்ற பெருநதிகள் கூட முறையே உத்தரபிரதேஷ் மாநிலத்திலும் பீகார் மாநிலத்திலும் கங்கையில் வந்து சேருகிறது. மத்தியபிரதேஷ் மாநிலத்தில் இருந்து கூட சில ஆறுகள், சிற்றோடைகள் வந்து கலக்கின்றன.

நாம் இப்போது இமயமலைச்சாரலில் உற்பத்தியாகி இமயமலையிலேயே கங்கையுடன் சங்கமம் ஆகும் நதிகளை மட்டும் பார்ப்போம்.

பாகிரதியுடன் கூட்டுச் சேர்பவை பிலங்னாவும் அலக்நந்தாவும் என்றால் இந்த இருநதிகளுடனும் கூட்டுச் சேரும் பெரிய

நதிகள் யாவை? சிற்றாறுகளையும் ஓடைகளையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. அவை எண்ணி மாளாது. பெரிய நதிகளை மட்டும் தெரிந்து கொள்வோம்.

பிலங்னா நதியுடன் எந்த நதியும் கூட்டுச் சேரவில்லை. இந்த நதி அலக்நந்தா பாகிரதியுடன் சங்கமம் ஆவதற்கு முன்பே, தேஹ்ரி என்னுமிடத்தில் நல்ல பிள்ளையாய் கங்கா மாதாவுடன் ஒட்டிக் கொள்கிறது.

இன்னொரு உபநதியான அலக்நந்தாவுக்குத்தான் நான்கு உபநதிகள் வெவ்வேறு இடங்களில் வந்து சேருகின்றன. அவை பின்வருமாறு :

1. தவுலி கங்கா
2. நந்தாகினி
3. பிந்தார் கங்கா
4. மந்தாகினி

அலக்நந்தா நதி எங்கு உற்பத்தி ஆகிறது? 13,000 அடி உயரத்தில் பத்ரிநாத்திற்குப் பக்கத்தில் உற்பத்தியாகி மேற்சொன்ன நான்கு உபநதிகளும் கலந்த பின்பு தேவபிரயாக் என்னும் இடத்தில் பாகிரதியுடன் சங்கமம் ஆகிறது.

நான்கு கிளைநதிகள் உற்பத்தியாகும் இடங்கள் பின்வருமாறு :

1. தவுலி கங்கா நதி 12,000 அடி உயரத்தில் பத்ரிநாத்திற்கு வடமேற்கே உள்ள சொர்க்கபுரியான பூக்களின் பள்ளத்தாக்கு என்ற இடத்திலிருந்து உற்பத்தியாகிறது.

2. நந்தாகினி நதி 15,350 அடி உயரத்தில் உள்ள ரூப்கண்ட் என்னும் ஏரியிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. இந்த இடம் நந்தாதேவி சிகரத்தின் மலை அடிவாரமாகும். வருடம் முழுவதும் பனிபடர்ந்த இடம். இந்த இடத்தில் ஏரியைச் சுற்றிலும் ஏராளமான மனித எலும்புக்கூடுகள் கிடக்கின்றன. போரின் போது இறந்த (ஜோர்வார்சிங் என்னும் படைத்தளபதியினுடைய) வீரர்களின் எலும்புக்கூடுகள் என்றும், கடுமையான பனிப்புயல் காரணமாக இங்கு வந்து மாண்டு போன டூரிஸ்டுகளின் எலும்புக் கூடுகள் என்றும் இங்கே இதனை இரண்டுவிதமாகச் சொல்கிறார்கள். (இந்தியாவிலேயே உயரமான சிகரம் எது? எவரெஸ்ட் என்றால் அது தவறு. எவரெஸ்ட் நேப்பாள நாட்டில் உள்ளது. நந்தாதேவிதான் இந்தியாவிலேயே உயரமான சிகரம், உயரம் 24,000 அடிகள்)

3. பிந்தார்கங்கா நதி 11,000 அடி உயரத்தில் திரிசூல் சிகரத்தின் மலை அடிவாரத்தில் உள்ள பிந்தாரி பனிக்கட்டி ஆற்றிலிருந்து வருகிறது.

4. மந்தாகினி நதி 13,000 அடி உயரத்தில் கேதார்நாத்திற்கும் வடக்கே இருந்து உற்பத்தியாகி வருகிறது.

இந்த நான்கு நதிகளும் அலக்நந்தாவுடன் சங்கமம் ஆகும் இடங்கள் :

தவுலிகங்கா அலக்நந்தா – விஷ்ணுபிரயாகை

நந்தாகினி அலக்நந்தா – நந்த்பிரயாகை

பிந்தார்கங்கா அலக்நந்தா – கர்ணபிரயாகை

மந்தாகினி அலக்நந்தா – ருத்ரபிரயாகை

பாகிரதியும் அலக்நந்தாவும் சங்கமம் ஆகும் இடம் தேவபிரயாகை. இவை ஐந்து இடங்களும் பாஞ்ச் பிரயாக் என்றழைக்கப்படுகிறது.

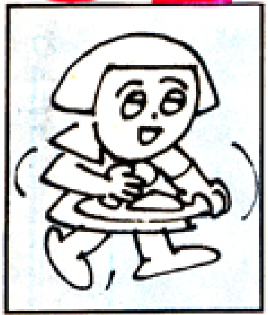
இவை அனைத்துமே பத்ரிநாத் செல்லும் வழியில் உள்ளன.

இமயமலைச் சாரலில் இந்த நதிகள் எல்லாமே ஆற அமர மெதுவாகத்தான் மலைகளுக்கிடையே உள்ள குறுகிய வழியாக

நம்மில் சிலர் அழகழகான கைவேலைகள் செய்கிறோம். ஆனால் ஃப்ளாட் வீடுகளாக இருப்பதால் அவற்றை மாட்டி அழகு செய்ய ஆணி அடிக்க முடியாத நிலை. அதற்காகக் கவலை வேண்டாம். ஆயின்மெண்ட் வரும் டியூப்பின் மூடி, முகத்திற்குப் போடும் கிரீம் வரும் டியூப்பின் கலர் கலரான மூடிகள், மற்றும் ஷேவிங் கிரீம், டூத் பேஸ்ட் வரும் அழகான, கலரான பிளாஸ்டிக் மூடிகளை தூரப் போடாமல், அவற்றை உங்கள் வீட்டில் சுவற்றில் எரால்டைட் கோந்து கொண்டு ஒட்டி (ஆணி போல்) அதில் உங்கள் கலைத்திறன் அட்டையை மாட்டி அலங்கரிக்கலாம். பார்க்க அழகாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். பாலா





பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு -

சர்க்கரை கலந்த பாலில் ஒரு முட்டையை ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கிய பின் பிரெட்டை இரண்டு பீஸாக 'கட்' பண்ணி அதில் முக்கி தோசைக் கல்லில் போட்டுத் திருப்பி எடுத்தால் வித்தியாசமான, சத்துள்ள சிற்றுண்டி ரெடி.

- எஸ். ரேணுகா தேவி.

வருகிறது. ஆனால் ஆழம் மிக மிக அதிகம். தேவபிரயாகையிலிருந்து ரிஷிகேஷ் வரும் போது இந்தியத் திருநாட்டின் சமவெளியைப் பார்க்கப் போகிறோம் என்ற ஆவலில் வேகம் அதிகரிக்கிறது. ஹரித்வாரில் செயற்கையாகக் கங்கையைக் குறுக்கி விட்டதால் கடுமையான வேகத்தில் கங்கை அங்கு பாய்ந்தோடுகிறது.

(அலகாபாத் திரிவேணி சங்கமத்திலோ அல்லது காசியிலோ கங்கை ஓடுவதே தெரியாது)

ஹரித்வார் : ஹர் என்றால் சிவன்; ஹரி என்றால் விஷ்ணு; துவார் என்றால் நுழைவு வாயில். கேதார்நாத்திலும் பத்ரிநாத்திலும் குடிகொண்டுள்ள இந்த இரு பெரும் மூர்த்திகளையும் தரிசிக்க செல்ல வேண்டும் என்றால் இந்த ஹரித்வார் வழியாகத்தான் போக வேண்டும். இந்த இடம்தான் அந்தப் புண்ணியத்தலங்களுக்கு நுழைவு வாயில். அதனால்தான் இந்த இடத்திற்கு ஹரித்வார் என்று பெயர் வந்தது.

ஹரித்வாரில் கங்கா மாதாவுக்கு தினந்தோறும் நூற்றுக்கணக்கான பக்தர்கள் மாலை மறையும் அந்திப் பொழுதினிலே ஆரத்தி பூஜை செய்கிறார்கள். கோயிலில் நடக்கும் ஆரத்தி பூஜை கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும்.

கங்கை பிறக்கும் கங்கோத்ரியில் கோயிலில் பூஜை பண்ணுவது விசேஷம். முடியாதவர்கள் அலகாபாத் திரிவேணி சங்கமத்தில் பூஜை பண்ணலாம். கங்கை, யமுனை நதிகளுடன் பூமிக்கடியில் ஓடுவதாகக் கருதப்படும் சரஸ்வதியும் ஒன்றாகச் சேரும் திரிவேணி சங்கமத்தில் கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து ஒன்றாகப் பூஜை பண்ணுவது நல்லது.

காசியில் கங்கைக் கரையில் பூஜை பண்ணுவது மிக்க பயன்தரும்.

காசி மாநகரத்திற்கு வயதே கிடையாது. இந்தப் புண்ணியஸ்தலம் எப்போது உண்டாகியது என்று யாராலும் சொல்ல இயலவில்லை. அவ்வளவு பழம்பெரும் நகரம் இது.

இந்துக்கள் ஒவ்வொருவரும் தம் வாழ்நாளில் ஒரு தடவையாவது காசிக்குச் சென்று புனித கங்கையில் நீராடி கங்கா மாதாவை பூஜை செய்ய வேண்டும். எல்லோருக்கும் எல்லாச் செல்வங்களும் கொடுப்பவள் கங்கா மாதா.

இந்தியாவின் பல பாகங்களிலிருந்தும் தினசரி ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்கள் வந்து போகின்ற நகரம் காசி. இங்கு கங்கை கடலென விரிந்து பரந்து ஓடுகிறது. ஆழமும் அதிகம். கரை அருகிலேயே 80 அடி ஆழம் வரை போகிறது. பெரும் வெள்ளத்தின் போது 150 அடிகள் வரை உயரும்.

காசியிலிருந்து கங்கை அடுத்து போய்ச் சேருமிடம் பாட்னா. பாட்னாவில் காசியை விட கங்கையின் அகலம் மிக அதிகம். ஆசியாவிலேயே அதிக நீளமுள்ள பாலம் இங்கு கங்கா நதி மேல் கட்டப்பட்டுள்ளது. ஜவகர்லால் நேரு பாலம் என்று இதற்குப் பெயர்.

பாட்னாவிலிருந்து கங்கை கொஞ்சம் கிழக்கு நோக்கிப் போய் பின்பு தெற்கு நோக்கி பிரயாணம் செய்து பல கிளை ஆறுகளாக மாறி கல்கத்தாவிற்கு கிழக்கே நூறு கிலோ மீட்டர் தள்ளி பல இடங்களில் வங்கக் கடலில் சங்கமம் ஆகிறது.

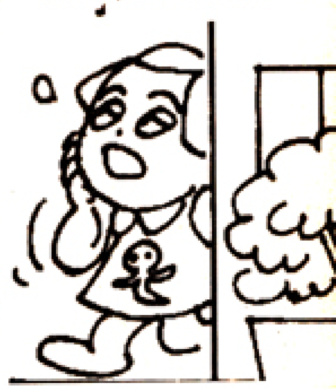
எந்த வசதியுமே இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே பனிபடர்ந்த இமயமலையில் உள்ள புண்ணியக்ஷேத்திரங்களுக்கும், புண்ணிய நதிகளுக்கும் மக்கள் சென்று வந்துள்ளனர்.

வசதிகள் பெருகிவிட்ட இக்காலத்தில் இமயமலையில் உள்ள பாஞ்சு பிரயாகைகளுக்கும், திரிவேணி சங்கமத்துக்கும் காசிக்கும் சென்று புனித கங்கையில் நீராடி கங்காமாதாவை போற்றி வழிபட்டால் வாழ்வில் எல்லா வளங்களும் கிடைக்கப் பெறும். புண்ணிய தீர்த்தங்களில் நீராடுவதால் முக்கியமாக தீவினைகள் ஓரளவாவது மறையும்.

போற்றி போற்றி கங்கா மாதாவே போற்றி.

— சுந்தரம்





பிசாசுப் பண்டிகை

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் மாதத்தில் வரும் கடைசி வியாழன் அன்று ஹாலோவின் தினமாக அமெரிக்காவில் கொண்டாடப்படுகிறது. இதற்குத் தேவையான முகமூடிகள், பேய் பிசாசுகளைப் போன்ற உடைகள், எலும்புக்கூடுகள் வரைந்த ஆடைகள் இத்யாதிகள் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பே டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்களில் விற்பனைக்கு வந்து விடும்.

ஆதி காலத்தில் பேய் பிசாசுகளில் மக்களுக்கு நம்பிக்கை இருந்தது. கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்பிருந்தே இங்கிலாந்திலும் பிரான்சிலும் இப் பண்டிகை கொண்டாடப்பட்டதாம். 'சாமஹெய்ன்' (Samhain அதாவது end of summer) என்று இது அழைக்கப்பட்டதாம். கோடை முடிவதை அறிவிக்கும் பண்டிகையாம் இது.

அப்போது 'ட்ருயிட்' என்கிற பூஜாரிகள் சூரியனுக்கு பலிகள் கொடுத்தார்களாம். நல்ல விளைச்சலுக்காக சூரியனுக்கு நன்றி சொல்லும் வகையில் இந்தப் பண்டிகை கொண்டாடப்பட்டதாம்.

'செல்ட்' என்கிற இனத்தவர்கள் இந்தப் பண்டிகையையொட்டி 'மாஜிக் காட்சிகள் நடத்துவார்களாம். அன்று இறந்தவர்களின் ஆவி, உலகத்துக்கு வந்து போவதாக இவர்கள் நம்பிக்கையாம். அதனால் ஹாலோவின் தினத்தன்று இவர்கள் குன்றுகளின் மீது தீ வளர்த்து பேய் பிசாசுகளைத் துரத்த முற்பட்டார்களாம்.

ரோமர்கள் அன்று தங்கள் கடவுளான POMONOவுக்கு ஆப்பிளும், பாதாம், வால்நட் போன்றவற்றையும் படைப்பார்களாம். ஹாலோவின் பண்டிகையின் ஒரு அங்கமாக இது மாறியது. 'Holy Evening' என்பது 'Halloween' ஆகி இப்படி பயங்கர ரூபம் எடுத்திருக்கலாம்!

ஹாலோவினன்று குழந்தைகள் பிசாசுகள், மிருகங்கள், திருடர்கள், கடல் கொள்ளைக்காரர்கள், வௌவால் மனிதன் போன்ற உடைகளை அணிந்து தெரிந்தவர்கள் வீடுகளுக்குச் செல்லுகிறார்கள். வந்திருக்கும் குழந்தையை அடையாளம் கண்டு, கை நிறைய வீட்டுக்காரர் சாக்லேட்டுகளை அள்ளித் தர வேண்டும். யார் அதிக அளவில் சாக் லேட் சேகரிக்கிறார்கள் என்று குழந்தைகளுக்குள் போட்டி வேறு.

குழந்தைகள் இப்படி மாறுவேடத்தில் வீடு வீடாகப் போய் சாக்லேட் சேகரித்து வரும் விளையாட்டை 'ட்ரிக்கா ட்ரீட்' என்கிறார்கள். வீடுகள் தோறும் தெர்மாகோல் பரங்கிக்காய் மீது கண், மூக்கு, வாய் செதுக்கி, உள்ளே விளக்கேற்றி தொங்க விடுகிறார்கள். ஒருவித திருஷ்டி பரிகாரமாகவும் இதைச் சொல்லலாம். இந்தப் பிசாசு பண்டிகை வந்து விட்டால் குழந்தைகளுக்குத்தான் அதிகமான மகிழ்ச்சி.

— லக்ஷ்மி ரமணன்

'அழகுக்கு' சில ஆலோசனைகள்
பதில்கள்: வசுந்தரா, அழகுக் கலை நிபுணர்.

திருமதி ராதா மோகன், வந்தவாசி.

ஃபேஷியல் என்பது அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரி தானா? இதில் வெவ்வேறு வகைகள் உண்டா?

ஃபேஷியலை அனைவருக்கும் ஒன்றுபோல செய்வ தில்லை. ஒருவருடைய சருமத்தின் தன்மைக்கு ஏற்பத்தான் இது அமைகிறது. நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகை யான சருமம் காணப்படுகிறது. உதாரணமாக எண்ணெய்ப் பசையான சருமம், வறண்ட சருமம், சாதாரண சருமம் என வகைப்படுத்தலாம். இதில் ஒருவருக்கு எந்த வகையான சருமம் என கண்டறிந்த பின்பு, அவர்களுக்கு எந்த ஃபேஷி யல் செய்வதால் சருமம் பொலிவு பெறும் என்று கண் டறிந்த பின்பே ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. இதனை கண்டறிய பார்லர்களில் இதற்குரிய கருவிகள் உள்ளன.

வறண்ட சருமம் உடையவர்களுக்கு சருமத்தில் விரை விலேயே சுருக்கங்கள் விழ வாய்ப்புண்டு. இந்த வகையான சருமத்தை உடையவர்கள் இளம் வயதை கடக்கும் முன் னரே வயதான தோற்றம் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. இந்த வகை சருமத்திற்கு அதிகமான கவனம் தேவைப்



படுவதால் அதற்குரிய ஃபேஷியல் தேர்வு செய்யப்படுகிறது.

எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த சருமம் உடையவர்களுக்கு பருக்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனால் சருமத்தில் அதிகப்படியாக உள்ள எண்ணெயை அகற்றும் ஃபேஷியல் செய்யப்படுகிறது.

சாதாரண வகை சருமத்திற்கு வேறு பல ஃபேஷியல்கள் உள்ளன. இவை சருமம் எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் இல் லாமலும் அதே போல் வறட்சியாகவும் சருமம் இல்லாமல் பாதுகாக்கும். உங்கள் சருமத்தின் தன்மையை அதற்கான விசேஷமாக உள்ள சாதனத்தைக் கொண்டு சோதனை செய்த பிறகுதான் எந்த வகையான ஃபேஷியல் என்று தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது.

செல்வி - மீனா - பெரியகுளம்.

கேள்வி : என் தலையில் அதிகமாக பொடுகு காணப் படுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம் என்று கூற முடியுமா? இதன் மூலமாக தலைமுடி அதிகமாக உதிர்கிறது. இதிலிருந்து விடுபட வழி உண்டா?

பதில் : உங்களுக்கு மட்டுமல்ல. இன்றைய பெண்களில்



அழகுக்கு





சில கேள்விகள்



அனேகம் பேருக்கு இந்தப் பொடுகு ஒரு பிரச்னைதான்! இதற்கு தலைமுடியை வாரம் இருமுறை நன்கு அலசி சுத்த மாக வைப்பதுடன், டவல், தலையணை உறை, தலைவாரப் பயன்படுத்தும் சீப்பு போன்றவைகளையும் சுத்தமாக வைத் துக் கொள்ள வேண்டும். பொடுகு வெகு வேகமாக தொற்றக்கூடியது. இதிலிருந்து முழுமையாக குணம் பெற பார்லர்களில் பலவிதமான சிகிச்சைகள் உள்ளன.

1. ஹாட் ஆயில் மசாஜ் :

இச் சிகிச்சையினால் பொடுகுத் தொல்லை விரைவாக அகன்று விடுகிறது. மூலிகைகள் சேர்த்து தயாரித்த எண் ணெயைச் சற்று மிதமான சூடுசெய்து முடியின் வேர்க் கால்களில் படும்படி நன்றாக தேய்த்து மென்மையாக மசாஜ் செய்வதுதான் ஹாட் ஆயில் மசாஜ்.

ஓசோன் சிகிச்சை :

கவிழ்த்து வைத்த கூடை போன்ற அமைப்புள்ள சாத னம். இதை தலையின் மீது வைத்து அப்படியே உட்கார்ந்து இருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் முடியின் வேர்க்கால்களில் நீராவி பட்டு முடியின் வேர்க்கால்களை பலப்படுத்து வதுடன் முடியில் உள்ள பொடுகுகளையும் நீக்குகிறது.

ஹை ஃப்ரீக்வென்சி :



இதனை பயன்படுத்தி தலையில் உள்ள பொடுகுகளை முற்றிலுமாக அகற்றி விட முடியும்.

இவ்வகையான சிகிச்சைகளை செய்து முடிக்க அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்கள் தேவைப்படுகிறது. இச் சிகிச்சையை வாரம் ஒருமுறையோ பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறையோ பொடுகு இருக்கும் அளவைப் பொறுத்து செய்து கொள்ளலாம்.

செல்வி – சரஸ்வதி, திண்டிவனம்.

மணப்பெண் அலங்காரம் செய்து கொள்வதற்கு முன் ப்ளீச். ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது அவசியமா? அப்படியானால் எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும்?

திருமணத்தன்று ஒருநாள் மட்டுமே வந்து அலங்காரம் செய்து கொள்வதால் முழுமையான அழகைப் பெற முடி வதில்லை. திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்ட நாட்களில் 15 நாட் களுக்கு ஒருமுறை அல்லது மாதம் ஒருமுறையாவது ப்ளீச், ஃபேஷியல் செய்வது நல்லது. இதனால் சருமம் பொலிவுட னும், பளபளப்புடனும் காணப்படும். மணப்பெண்ணுக் கான விசேஷமான ஃபேஷியல் உள்ளன. பருக்களால் அவ

திப்படும் மணப்பெண்கள் அதற்கென உள்ள சிகிச்சைகளையும் பெற முடியும்.

மணப்பெண்கள் தங்கள் கால், கை களுக்கு மேனிக்யூர், பெடிக்யூர் செய்து கொள்ள வேண்டும். பெடிக்யூர் சிகிச்சை செய்வதால் கால்களில் உள்ள வெடிப்புகள் அகன்று கால்கள் அழகாகத் தோன்றும். பலர் முன்னிலையில் நலங்கு வைக்கப்படும் பாதங்கள் அழகாயிருக்க வேண்டுமல்லவா!



மெனிக்யூர் செய்து கொள்வதால் கைகள் வழவழப்பாக இருப்பதுடன் மென்மையாகவும் காணப்படும். அதன் பிறகு மெஹந்தி போட்டுக் கொண்டால் கைகள் மிகவும் அழகுடன் காணப்படும். இதனை திருமணத்திற்கு ஓரிரு நாட்கள் முன்னரே செய்து கொள்ளலாம்.



திருமணத்திற்கு முன்பு தலைமுடிக்கான சிகிச்சைகளும், மணப்பெண்கள் செய்து கொள்வது நல்லது. பொடுகு, பேன், முடி உதிர்தல் போன்ற பிரச்னைகள் இதனால் தீரும்.

மணநாள் அல்லது வரவேற்பு நாள் அன்று மணப்பெண் அலங்காரம் செய்ய வேண்டும். மணப்பெண்களின் விருப்பத்திற்கேற்றவாறு அவர்களுக்கு முக அமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு ஹேர்ஸ்டைல் மேக்-அப் செய்து புடவை கட்டி நகைகள் அணிவித்து முழுமையான மணப்பெண் அலங்காரம் செய்து முடிக்க ஒன்றரை மணி நேரம் ஆகும்.

படத்திலுள்ள அலங்காரம் என்னுடைய விசிபின் டிஃபரன்ஸ் ப்யூட்டி பார்லரில் (இது பற்றி ஆலோசனைகளுக்கு என்னுடைய தொலைபேசி - 8254079) இரண்டு மணி நேரம் செய்யப்பட்டது.

முடிப் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க சில அழகுக் குறிப்புகள் :

1. வாரம் இரண்டு முறை தேங்காயை அரைத்தெடுத்த பாலைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் முடி கருகருவென இருக்கும். செம்பட்டை நிறம் மாறும்.

2. ஆலிவ் எண்ணெயைத் தினமும் தடவி வந்தால், முடி செம்பட்டை நீங்கி, முடி கறுக்கும்.

3. நல்லெண்ணெயில் சிறிது வேப்பம் பூவும், வெல்லமும் சேர்த்து, நன்கு காய்ச்சி தலையில் தடவி 30 நிமிடம் ஊறித் தலையை அலசி வந்தால் பொடுகுத் தொல்லை எளிதில் நீங்கி விடும்.

4. உணவில் அதிக அளவு கருவேப்பிலை சேர்த்துக் கொள்ள, வேகமாக நரைப்பது கட்டுப்படும்.

5. புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பது தலைமுடிக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

6. முடி வறண்டு போவதும் முடி உதிர்வுக்கு ஒரு காரணம். இதற்கு முட்டையின் மஞ்சள் கரு மிகவும் நல்லது. அதைத் தலைமுடியின் வேர்க்கால்களில் படும்படி நன்கு தடவி சிறிது நேரம் அப்படியே விட்டு, தலையை அலசினால் நல்ல பலன் தெரியும்.

7. துவரம் பருப்பில் உள்ள புரதச்சத்து முடி உதிர்தலை தடுக்கும். துவரம் பருப்பை முதல் நாள் ஊற வைத்து மறுநாள் அதே நீரில் அரைத்துத் தலைக்கு பேக் போல போடுவது முடி உதிர்வை உடனேயே தடுக்கும்.

8. சின்ன வெங்காயத்தை நன்கு அரைத்துச் சிறிது ஊற வைத்து, தலையில் பேக் போல் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறிக் குளிக்க முடி உதிர்வை தடுக்கலாம்.

9. செம்பருத்தம் பூவை நன்கு அரைத்துத் தலையில் பேக் போடுவதும் முடி உதிர் வைத் தடுப்பதில் உதவும் ஒரு சிறந்த மூலிகை.



10. எலுமிச்சம் பழ விதையுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து முடி உதிர்ந்து வழுக்கையான இடங்களில் தடவ, மெல்ல முடி வளர ஆரம்பிக்கும். இது 50 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு உபயோகித்தால் நல்ல பலன் தெரியும்.

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

"இங்கே பாருங்களேன் நம்ம கணேஷை!"

"என்ன பண்றான்?"

"அம்மா அப்பான்னு எழுதறான்."

"நீ கத்து தந்தியோ?"

"இல்லை. அவனாவே கத்துண்டிருக்கான்."

"அவனாவே கத்துக்க அவன் என்ன ஏகலைவனா. யாராவது கத்துத் தந்திருப்பா."

"பக்கத்து வீட்டு மங்களமக்கா அவளோட பொண்ணுக்கு பென்சில் வச்சு எப்படி எழுதறதுன்னு கத்து தர்றப்போ பக்கத்திலே இருந்து பார்த்துண்டிருந்தவன் அவனாவே எழுத ஆரம்பிச்சுட்டான்."

"பார்த்தையா யாரோ கத்து தந்ததினாலே எழுதறான்."

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை மங்கள மக்கா பொண்ணு எல்.கே.ஜி. படிக்கறா. அவளுக்கு நூறு தடவை சொல்லியாச்சு. எப்படி எழுதறதுன்னு. அவளுக்கு எழுத வரல்லை. பார்த் துண்டே இருந்த இவன் எழுதிட்டானாம். மங்கள மக்காவே என்னண்ட சொன்னா.



அவன் இவனை என்னம்மா புகழ்றா தெரியுமா. அடுத்த வாரம்தானே இவனை ஸ்கூல்லே சேர்க்கப் போறீங்க. உங்களுக்குப் பாடம் சொல்லித் தர்ற பிரச்சினையே இல்லை, கற்பூரமாட்டம் கப்புன்னு பிடிச்சுக்கறான். இவனும் இருக்கானே மரமண்டை அப்படின்னு அவ பொண்ணு மாலதி தலையிலே ஒரு நறுக் வச்சிட்டா."

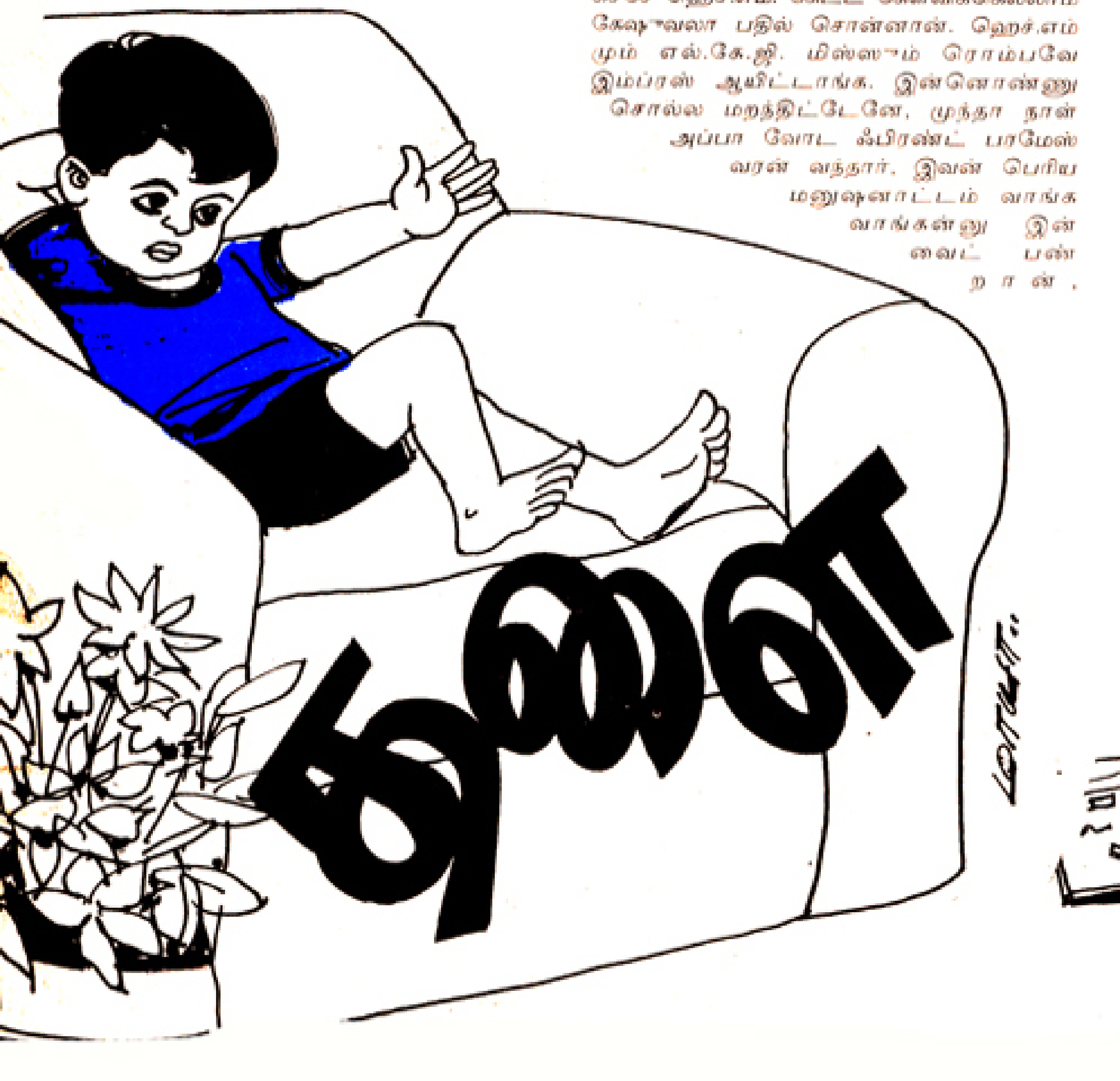
"வேற என்ன எழுதறான்?"

"ஒன் டு த்ரி நம்பர்ஸ் டென் வரை எழுதறான்."

"அதான் முன்னாடியே எழுதுவானே."

"மாலதியோட புக்லே டைகர் எலிஃபன்ட் காட்டறான். போர்ட்ஸ் ஃப்ளவர்ஸ் காட்டறான். ஒருதரம்தான் காட்டியிருக்கேன். மனசிலே வாங்கிண்டுட்டான்."

"ஆமா கெட்டிக்காரனாத்தான் இருக்கான். அன்னிக்கு ஸ்கூல் அட்மிஷனுக்கு போயிருக்கச்சே ஹெச்.எம். கேட்ட கேள்விக்கெல்லாம் கேஷுவலா பதில் சொன்னான். ஹெச்.எம்மும் எல்.கே.ஜி. மிஸ்ஸும் ரொம்பவே இம்ப்ரஸ் ஆயிட்டாங்க. இன்னொண்ணு சொல்ல மறந்திட்டேனே, முந்தா நாள் அப்பாவோட ஃப்ரண்ட் பரமேஸ்வரன் வந்தார். இவன் பெரிய மனுஷனாட்டம் வாங்க வாங்கன்னு இன்வைட் பண்றான்.





என்னடான்னா பத்து நாள் முன்னாடி அவர் பாம்பேல இருந்து நேரா நம்ம வீட்டுக்கு வந்தப்போ அப்பா அப்படித் தான் கூப்பிட்டிருக்கார். பரமேஸ்வரனுக்கு ஏக சந்தோஷம்.

"டேய் பயலே, எல்லா வீட்டிலேயும் மாமாவுக்கு டாட்டா காட்டு, தாத்தாவுக்கு டாட்டா காட்டுன்னுதான் சொல்லுவா. நீ நேர்மாறா வாங்க வாங்கன்னு சொல்றயேடா. 'குட்' அப்படின்னு சொல்லிட்டார்."

"ஆமாங்க. சரியான துறுதுறுப்பு. இமிடேட் பண்றதிலே புலிதான் பயல். கொஞ்ச நாள் தான் நான் அவனைக் குளிப்பாட்டியிருப் பேன். பிறகெல்லாம் அவனா குளிக்கறான். இப்போ என்னடான்னா குட்டிப் பாப்பாவை நான் குளிப்பாட்ட போனால், அம்மா நான் லோலோலோ தண்ணி ஊத்தறேன். நீ சோப் போடு. அப்படிங்கறான்."

சிவராஜா

கணவனும் மனைவியும் கணேஷை போட்டி போட்டு புகழ்ந்த சில வாரங் களுக்குப் பிறகு—

"இங்கே பாருங்களேன் இவனை. நோட்டிலே ஒரு லைன் கூட எழுதலை. பத்து தடவை எழுதிக் காட்டியிருப்பேன். அவ னானா தப்புத் தப்பாய் எழுதறான். இப்போ நேரமாச்சு. குளிச்சிட்டு வாடான்னா குளிக்க முடியாதுன்னு சொல்றான். நான் குட்டிப் பாப்பாவை குளிப்பாட்டணும். இவனானா இடும்பு பண்றான். முன்னே போல இப்போல் லாம் சாப்பிடறதுமில்லை. வலுக்கட்டாயமா ஊட்ட வேண்டியிருக்கு. நீங்களானா இப்போ ஆபீஸுக்கு நேரமாச்சுன்னு பறப்பீங்க. நான் உங்களை கவனிப்பேனா இவனை கவனிப் பேனா. இந்தக் குட்டிப் பாப்பாவை பாத்துப் பேனா."

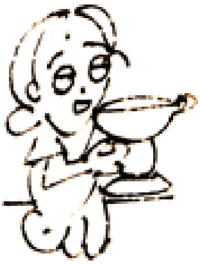
"டேய் கணேஷ் அம்மா சொல்றதை கேள்டா."

ஒன்றையும் காதில் வாங்காமல் சுரத்தில்லாமல் சோபாவில் சாய்ந்திருந்தான் கணேஷ்.

அவன் ஸ்கூலில் சேர்ந்து ஒரு வாரம் ஆகிறது!







பொருள் : தீபாவளி ஸ்பெஷல்

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

கோக்கனட் கிராண்ட் ஸ்வீட்

தேவையான பொருட்கள் :

தேங்காய் - 1,
ஐசிங் சர்க்கரை - 1½ கப்,
வெண்ணெய் - 4 மேஜைக்கரண்டி,
பால் பவுடர் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
சாக்லேட் பவுடர் - 5 டேபிள் ஸ்பூன்,
கோக்கோ பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவி அதை வெயிலில் காய வைத்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

தேங்காய்ப் பொடியுடன் சிறிதளவு ஐசிங் சர்க்கரையைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, தேவைப்பட்டால் சிறிதளவு கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரையும் தெளித்து உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு கப் ஐசிங் சர்க்கரையுடன் ஒரு டீஸ்பூன் கோக்கோ பவுடரைச் சேர்த்துக் கலந்து அதில் தேங்காய் உருண்டைகளைப் போட்டுப் புரட்டி மேலும் உருண்டைகளை இறுகப் பிடிக்கவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வெண்ணெய், பால் பவுடர், சாக்லேட் பவுடர் இவற்றைக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கி எல்லாம் உருகி இளகின பதத்திற்கு வந்தவுடன், இறக்கி, அதில் தேங்காய் உருண்டைகளைப் போட்டுப் புரட்டி எடுக்கவும்.

இங்ஙனம் புரட்டி எடுத்த உருண்டைகளை அகன்ற டிரேயில் அடுக்கி வைத்து ஆறவைக்கவும்.

உருண்டைகளின் மீது மீதமுள்ள ஐசிங் சர்க்கரையால் தேவையான வடிவங்களில் அலங்கரிக்கலாம்.

எண்ணெய் பொரிந்து, வெப்பத்தில் வெந்து சிரமப்படாமல் எளிதாகச் செய்யக் கூடிய சிறப்பான தீபாவளி ஸ்பெஷல் இது.

– ரமணி தாணுபிள்ளை, தக்கலை.



• எஸ். எஸ். நிர்மலா



• என். கலைமணி



• ஆனந்த வள்ளி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

தசாவதார லாடு

தேவையான பொருட்கள் :

பாசிப் பருப்பு - ½ கிலோ,
பொரி கடலை - ¼ கிலோ,
சோயா மாவு - ¼ கிலோ,
புழுங்கலரிசி - ¼ கிலோ,
கோதுமை மாவு - ¼ கிலோ,
பட்டணா ரவை - ¼ கிலோ,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 அல்லது 1½ தேங்காய்,
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,
முந்திரியும், நிலக்கடலையும் - 100 கிராம், (அவரவர் சௌகரியம் போல் போடலாம்.)
ஏலக்காய் - 15,
திராட்சை - 100 கிராம்,
நெய் - ½ கிலோ



செய்முறை :

ஏலக்காய் (முந்திரி, நிலக்கடலை, கோதுமை மாவு) தேங்காய்த் துருவல், பட்டணா ரவை, திராட்சையையும் நெய் விட்டு நன்கு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். பின் மற்ற பொருள்களான சோயா மாவு, ஜவ்வரிசி, பாசிப் பருப்பு, பொரி கடலை, புழுங்கலரிசியை வெறும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நன்கு சிவக்க (கருக விடாமல் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து) வறுத்தெடுத்து ஆறவிடவும்.

அச்சு வெல்லத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து, பொடித்தெடுத்து கம்பிப் பாகாக சற்று நீர்க்க வைக்கவும். பின் மிக்சியில், வறுத்தெடுத்த பாசிப்பருப்பு, பொரி கடலை, புழுங்கலரிசி, முந்திரிப் பருப்பு அனைத்தையும் சற்று சன்னமாக அதிகம் நைஸ் இல்லாமல் அரைத்தெடுக்கவும். வறுத்த ஜவ்வரிசியை சற்று பாகில் போட்டு வைக்கவும். (15 நிமிடம்) பின் அனைத்தையும் ஒன்றுதிரட்டி ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டி பாகில் ஊற வைத்த ஜவ்வரிசி, ஏலத்தூள், திராட்சை, நிலக்கடலை, ப. ரவை ஆகியவற்றை கொட்டி நன்கு கலக்கவும். பின் மீதியுள்ள நெய்யை சூடுபண்ணி மாவில் ஊற்றி நன்கு கலக்கவும்.

பின், பாகை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றிப் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். அனைத்தையும் இதே போல உருட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம். மாறுபட்ட சுவையுடன் அனைவரும் விரும்பி உண்பர். ஜவ்வரிசியும், நிலக்கடலையையும் கடித்துத் தின்பதற்கு மிகச் சுவையாக இருக்கும். வீட்டில், வயதானவரோ அல்லது சிறு குழந்தைகளோ இருந்தால் ஜவ்வரிசியையும், நிலக்கடலையையும் கூடப் பொடித்து விடவும். இது ஒரு புதுமையான சத்தான சுவையுள்ள லாடு ஆகும்.



தீபாவளிக்குப் போளி செய்வதாக இருந்தால் இரண்டு பாலிதீன் கவர்களை பேப்பராக கிழித்துக் கொண்டு நடுவில் போளி உருண்டையை வைத்து இட்டோமானால் போளி ஒட்டாமல் அழகான வட்டமாக வரும்.

– ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

உருண்டை அளவாகப் பிடித்து விட்டு. பின் சோமாசியாகவோ அல்லது பணியாரக் குழியில் சற்று நீர் சேர்த்து இனிப்புப் பணியாரமாகவோ அல்லது சிறு வட்ட வடிவமாக தட்டி எண்ணெயில் போட்டோ எடுக்கலாம். ஒரே மாவில் நான்குவிதமான இனிப்புகள் செய்யலாம். செய்வதும் எளிது. பல நாட்கள் கெடாது. நெய் சேர்க்க விரும்பாதவர்கள் காய்ச்சிய பசும் பாலையும் உபயோகித்து செய்யலாம். அது இன்னும் சுவையைத் தரும்.

– எஸ். எஸ். நிர்மலா தேவி,
குனியமுத்தூர்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

பரிசி அடை

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி – 2 ஆழாக்கு.
பச்சைப் பயறு – 1 ஆழாக்கு.
தேங்காய் – 1 மூடி.
மிளகு – 1 டீஸ்பூன்.
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்.
உப்பு – தேவைக்கு.
எள் – 1 டீஸ்பூன்.
உடைத்த உளுத்தம் பருப்பு – 2 டீஸ்பூன்.
பெருங்காயம் – சிறிது.
காரப் பொடி – சிறிது.
எண்ணெய் –
பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை :

பச்சரிசியை நன்கு களைந்து மெல்லிய காய்ந்த துணியில் உலர்த்தவும். முக்கால் பதம் காய்ந்து சிறிது ஈரம் இருக்கும்பொழுதே மிக்சியில் அரைக்கவும். அரைத்த மாவைச் சலிக்கவும். பின் வாணலியில் போட்டு மணம் வரும் வரை வறுக்கவும். பச்சைப் பயறை நன்கு ஊறவைத்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தண்ணீரும் (இளநீர் சேர்த்தால் சுவையாக இருக்கும்) தேவையான அளவு உப்பும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு மாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றிக் கட்டியாகாமல் பிசையவும். பின் இதனுடன் வேகவைத்த பச்சைப் பயறைச் சேர்க்கவும். துருவிய தேங்காயையும் சேர்க்கவும். ஒரு துணியில் கட்டியோ அல்லது பாத்திரத்திலோ போட்டு ஆவியில் வேகவிடவும். பின்னர் எடுத்து ஆறியபின், மிளகு (ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்தது). சீரகம், எள், உடைத்த உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், காரப் பொடி

இந்த இனிய திட்டம் 5-10-98 வரை மட்டுமே

கரும்பு சுவைக்க சன்மானமும் உண்டு!

ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வழங்கும் சந்தா முதலீட்டுத் திட்டம்!

ஸ்ரீராம் டிரஸ்டில் ரூ. 10,000 முதலீடு செய்யுங்கள். 5 ஆண்டுகளில் ரூ. 20,000 (இரு மடங்கு) பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

அத்துடன்

• 4 இலக்கிய பொக்கிஷங்களை அன்பளிப்பாகப் பெறுங்கள் •



1. 'கல்கி' வார இதழ் 5 ஆண்டுகளுக்கு (260 வாரங்களுக்கு) உங்கள் இல்லம் தேடி வரும்.
2. 'கல்கி' தீபாவளி மலர் 5 ஆண்டுகளுக்கு பதிவுத் தபாலில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.
3. பொன்விழாக் காணும் 'அமுதசுரபி' இலக்கிய மாத இதழ் 5 ஆண்டுகளுக்கு உங்கள் இல்லம் தேடி வரும்.
4. 'அமுதசுரபி' தீபாவளி மலர் 5 ஆண்டுகளுக்குப் பதிவுத் தபாலில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.



ரூ. 10,000 (ரூ. பத்தாயிரம்) 'ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்' பெயருக்கு செக்/டிராப்ட் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

'ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்', ஏ-7, இரண்டாவது அவென்யூ, அண்ணாநகர் கிழக்கு, சென்னை - 600 102. தொலைபேசி எண் : 628 6869, 628 7879

1. முழுப்பெயர் : திரு/திருமதி/செல்வி..
முகவரி :..
....
....
2. கூட்டாக இடப்பட்டால் அவர்கள் பெயர் :
முழுப்பெயர் :..
3. வாரிசுதாரர் :..
4. கல்கி, அமுதசுரபி இதழ்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி :..
....
....

CHEQUE/D.D. No. Dt. ON

Rs. .... அன்புள்ள

இடம் ....

தேதி .... முதலீட்டாளர் கையொப்பம்

ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சிறிது சிறிதாக நீர் விட்டுப் பிசைந்து, எவ்வளவு மெலிதாகத் தட்ட முடியுமோ, அவ்வளவு மெல்லியதாகத் தட்டி வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துப் பொரித்தெடுக்க, சுவையான, சத்தான மொறு மொறு பரிசி அடை தயார்.

– ஆனந்தவள்ளி ஸ்ரீரங்கன்,
சென்னை – 33.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

முந்திரி, சாக்லேட் பர்பி

தேவையான பொருட்கள் :
மில்க்மெய்ட் – 1 டின் (டப்பா)
முந்திரி பருப்பு – 50 கிராம்,
டெய்ரி மில்க் சாக்லேட் – 1

செய்முறை :

இது மிகவும் சுலபம். உப்பு வகை பட்சணங்கள் செய்து விட்டு களைப்பாக இருக்கும் பொழுது இன்னும் நம் வீட்டில் ஸ்வீட் வகை எதுவும் வெரைட்டியாக இல்லையே என்று தோன்றும்பொழுது உடனே பத்து நிமிடத்தில் இதை செய்து விடலாம்.

மில்க் மெய்ட் டின்னை அறுத்து மில்க் மெய்டை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். டப்பாவை அலம்பி விடும் நீர் கூடப் போதும். முந்திரிப் பருப்பை பச்சையாக மிக்ஸரில் பொடி செய்யவும். வாணலியில் மில்க் மெய்ட் பால் விட்டு, முந்திரிப் பொடி கலந்து கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். அடுப்பில் வைத்த உடனேயே டய்ரி மில்க் சாக்லேட்டை ஒடித்து இரண்டு, மூன்று துண்டுகளாகப் போடவும். அதுவும் கரைந்து ப்ரௌன் கலர் கிடைத்து இன்னும் சிறிது கிளறவும். கெட்டியாக, அதாவது வாணலியின் ஓரங்களில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறவும் (கைவிடாமல்).

நன்றாக சேர்ந்து வந்தபின் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆறிய பின் துண்டங்களாக போடவும். இது வாயில் கரையும். மிகவும் சுவையான காட்பரி சாக்லேட் ருசியாக இருக்கும்.

– ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத், புனே – 37.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

முந்திரி ரோல்

தேவையான பொருட்கள் :
பேரீச்சம் பழம் – கால் கிலோ,
முந்திரி – 150 கிராம்,
சர்க்கரை – 1 கப்,
தண்ணீர் கலக்காத பால் – ½ லிட்டர்,
கொப்பரைத் தூள் – 50 கிராம்,
நெய் – சிறிதளவு.

முதலில் பாலை அடுப்பில் வைத்து கண்டக் காய்ச்சி பால்கோவா தயார் செய்து கொள்ளவும். அல்லது கடையில் விற்கும் பால் கோவாவை வாங்கிக் கொள்ளவும். பேரீச்சம் பழத்தை கொட்டை நீக்கி சிறு சிறு துண்டுகளாக்கவும். முந்திரியையும் சிறு துண்டுகளாக்கவும். சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து சர்க்கரையை கொட்டி அது பாகு பதத்திற்கு வந்தவுடன் அதில் பேரீச்சம்பழ துண்டுகளைப் போட்டு வேகவிடவும். நன்றாக வெந்ததும் பால்கோவாவை அதில் போட்டு விடாமல் கிளறவும். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து முந்திரி துண்டுகளைப் போட்டு தணலைக் குறைக்கவும். சிறிதளவு நெய் விட்டு கிளறிக் கொண்டே இருக்கும் போது பாத்திரத்தில் இருக்கும் கலவை கரண்டியில் ஒட்டாத பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கி விடுங்கள். அடுத்து வெள்ளைத் துணியை ஒட்டப் பிழிந்து ஒரு பலகையின் மீது விரித்துப் போட்டு கொப்பரைத் தூளை தூவி விடவும். பாத்திரத்தில் இருக்கும் கலவையை துணியின் மீது கொட்டி அதன் மீது நெய் தடவிய வாழையிலையால் மூடி கலவையை சதுர வடிவத்தில் வரும் வரையில் ஒத்தி எடுக்கவும். பிறகு வாழையிலையை எடுத்து விட்டு துணியை மெதுவாக தூக்கி அந்தக் கல வையை ரோல் போல் உருட்டவும். பிறகு அந்த ரோலை சூடு ஆறிய பிறகு கத்தியால் நறுக்கிக் கொள்ளவும். பிரிட்ஜில் வைத்துக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– என். கலைவாணி,
ராசிபுரம்.

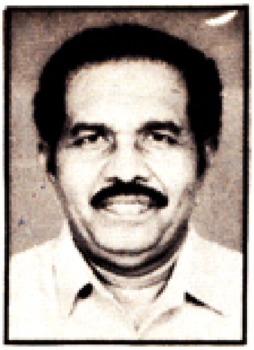
தீபாவளி மிக்சரில் ஒரு பாக்கெட் கார்ன் ப்ளேக்ஸ் கலந்து விடுங்கள். பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.

– மஹிமா



பழசை நினைச்சு என்ன செய்ய?

தீபாவளி என்பது குடும்பத்தாருடனும் உற்றார் உறவினர்களுடனும் கலந்து உறவாடி குதூகலமாய்க் கொண்டாடும் சிறந்த விழாவாகும். நம்மில் பலர் இந்த வகையில் தீபாவளியை நம்முள்ளேயே கொண்டாடிக் கொண்டிருக்க, எத்தனையோ பேர் பெற்றோரின்றி, உற்றார் உறவினருமின்றி உள்ளத்தால் தனிமையில் வாடுகின்றார்கள். அந்த வகையில் சென்னை திருவான்மியூரிலுள்ள 'காக்கும் கரங்கள்' நிலையத்தின் சிறுவர்கள் காப்பகத்திலுள்ள சிறுவர்களைச் சந்தித்த போது, அந்தப் பிஞ்சு மனங்களின் ஏக்கமும் ஆதங்கமும் நம் மனதை பாரமாக்கியது.



• திரு. ஞானராஜ்

வெங்கட்ராமன் : "எனக்கு அப்பா கிடையாது. அம்மாதான் இருக்காங்க. ஆனா ரொம்ப வருஷமா என்னைப் பார்க்க வர்றதேயில்லை. அம்மா அப்பாவோட இருந்தப்ப, தீபாவளிக்கு முந்தின நாள் சாயங்காலம் வீட்டு வாசலிலேயே அம்மாவுக்காகக் காத்திருப்பேன். இங்க வர்றதுக்கு முந்தின தீபாவளி, அம்மா வெடியெல்லாம் கொண்டு வருவாங்கன்னு உக்காந்திருந்தேன். அம்மா வெறுங்கையோட வந்துச்சு. நான், 'என்னம்மா நாளைக்கு தீபாவளி, பட்டாசு எதுவும் எனக்கு இல்லையே'ன்னு அழுதேன். அம்மாவுக்கு மனசு கேக்கலை. யார்கிட்டயோ கடன் வாங்கி, பட்டாசு வாங்கித் தந்துச்சு. ஆனா அப்போல்லாம் நான் கெட்டவனா, கெட்ட வார்த்தையெல்லாம் நெறைய பேசிட்டிருந்தேன். 'என்னை ஹாஸ்டல்ல விடுமா, நல்லவனா இருப்பேன்னு' சொல்லுவேன். அம்மா, 'இங்கேயே நல்லவனா இருடா'ன்னு சொல்லும். 'நான் உன்னோடயே இருக்கேம்மா'ன்னு நான் சொன்னப்போ என்னை இங்க விட்டுட்டு அம்மா எங்கேயோ போயிடுச்சு. எந்தப் பண்டிகை வந்தாலும் இதைத்தான் நினைச்சுப்பேன்."

மகாலட்சுமி : "தீபாவளின்னாலே அம்மா அப்பாவோட சந்தோஷமா இனிப்பெல்லாம் சாப்பிட்டு ஜாலியா இருக்கிறதுதான் ஞாபகம் வரும். எங்கம்மா எப்பவும் குளோப்ஜாமூன் பண்ணும். அது எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். 'சாப்பிடு... தீபாவளியன்னைக்குத்தான் நெறைய சாப்பிட முடியும்'னு தந்துட்டே இருக்கும். அப்பாவும் அன்னைக்கு எங்களோடயே இருப்பாரு. ஆனா... கொஞ்ச நாள்ல எங்கேயோ போயிட்டாரு. அம்மாவுக்கு மூளை குழம்பிருச்சு. என்னை இங்க கொண்டு வந்து விட்டுட்டாங்க"



என்று சோகமாய்ச் சொன்னவள்,

"ஆனா நான் ரொம்ப வருத்தப்படலக்கா. இங்க வந்தப்ப கூட என் தம்பிதான் ரொம்ப அழுதான். நான் அவனைத் தேத்தினேன். எனக்கு அழுகையே வரலை" என்றாள்.

கந்தர் : "தீபாவளின்னா ரொம்ப நல்லா டிரெஸ்ஸெல்லாம் பண்ணி,



இனிப்பெல்லாம் சாப்பிடுவோம். ஒரு தடவை, எனக்கு வெடியே வாங்கித் தரலை. அப்பாகிட்டே போய்க் கேட்டேன். துட்டு இல்லடான்னாரு. நான் அடம்புடிச்சேன். கம்பி மத்தாப்பு மட்டும் வாங்கித் தரேன்னாரு. என் ப்ரண்ட்ஸெல்லாம் வெடி வெடிக்கிறாங்க. எனக்கும் லக்ஷ்மி வெடிதான் வேணும்னேன். யார்கிட்டயோ பணம் வாங்கி எனக்கு வெடி வாங்கித் தந்தாரு. எனக்கு குஷி தாங்கலை. கையிலே வச்சு லக்ஷ்மி வெடி கொளுத்தினேன். அவ்வளவுதான், கையில வெடிச்சு தீக்காயம் ஆயிடுச்சு. ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிப் போனாரு அப்பா. 'ஏண்டா இப்படிப் பண்ணினே'ன்னு வருத்தமா கேட்டாரு. அப்புறம் கொஞ்ச நாள்ல அப்பா வேற கல்யாணம் பண்ணிட்டாரு. அவ்வளோ நல்லா இருந்த அப்பா என்னை ஏன் இங்க விட்டுட்டாருன்னே தெரியலை."

காயத்ரி : "தீபாவளியா... ம்... ரொம்ப சீக்கிரமா எந்திருச்சு, சாணி தெளிச்சு அம்மா கோலம் போடுவாங்க. விதவிதமா இனிப்பெல்லாம் பண்ணுவாங்க. அம்மா அந்தப் பக்கம் போனவுடனே நைசா மூடி வச்சிருக்கிற இனிப்பை எடுத்துச் சாப்பிடுவோம். அம்மா கோவமா வருவாங்க. அப்புறம் சிரிச்சுட்டே எடுத்துக்கோங்க எடுத்துக்கோங்க'ன்னுவாங்க. வீட்டுக்கிட்டே நிறைய ப்ரெண்ட்ஸ் இருப்பாங்க. சேர்ந்து வெடி வெடிப்போம். அப்புறம், அப்பா கெட்டவராயிட்டாரு. அம்மாவால எங்களை வளர்க்க முடியலை. இங்க விட்டுட்டுப் போயிட்டாங்க. தம்பிதான் பண்டிகையெல்லாம் வந்தா ரொம்ப அழுவான். இங்க இருக்கிற பசங்கள்ளாம் 'நாங்க உனக்கு அண்ணன் மாதிரி இருப்போம். ஜாலியா இரு'ன்னு கூப்பிட்டு வெடி வெடிக்கச் சொல்லுவாங்க."

பெரிய மனிதர்கள் போல் பேசும் இவர்களுடைய முகங்களில் சோகம் ரேகை போல அப்பிக் கிடக்கிறது. ஆனால், அனைவருமே குறைகளையெல்லாம் எங்கோ ஆழத்தில் மூடிவைத்து, சுதந்திரமாய்ச் சிரிக்கிறார்கள். பிஞ்சிலேயே பக்குவப்பட்டவர்கள் போல் நடந்து கொள்கிறார்கள்.

'காக்கும் கரங்கள்' நிலையத்தின் முதியோர் இல்லத்துப் பெரியவர்களைச் சந்தித்த போது, அனைவருமே ஒருவிதத் தெளிவுடன் இருப்பது தெரிந்தது. அது, எந்த மனக்கஷ்டத்தையும் திரும்பத் திரும்ப நினைத்து தம்மையே வருத்திக் கொள்ளக் கூடாதென்ற தெளிவு.

சகுந்தலா அம்மா, பச்சையம்மா, மீனாம்பாள் என்ற இந்த மூவரும் 75 வயதைக் கடந்தவர்கள். தமக்கென்று பிள்ளைகள், கணவர் என்று யாருமே இல்லாமல் போய்விட, உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் இவர்களை இங்கு விட்டிருக்கிறார்கள்.

"தீபாவளியெல்லாம் கணவர் இருந்தவரைக்கும் ரொம்ப ஜோரா கொண்டாடினோம். இப்ப நினைச்சாலும் சந்தோஷமாத்தான் இருக்கு. ஆனா, அதையே நினைச்சு என்னத்தைப் பண்றது. நல்லதும் கெட்டதும் நம்ம மனசைப் பொறுத்துத்தான். எல்லாம் கடவுள் செயல்னு நினைச்சு விட்டுருவோம்," என்று தெளிவாகச் சுருக்கமாகச் சொல்கிறார்கள்.

வடிவாம்பாள் என்பவர்,

"உலகமே இப்படித்தாம்மா. பண்டிகைன்னா மட்டும் பழசை நினைக்கிறதில்லை. எப்பவும் நினைச்சுக்குவேன். ஆனா என்ன நெனைச்சு என்ன? செத்தா கையிலே எடுத்துப் போட்டாப் போதும்னு நினைக்கறவங்கதான் அதிகம். நமக்குன்னு யாருமில்லாம எப்படி தீபாவளி பொங்கல்னு கொண்டாடறது?"

என்றவர் திடீரென்று கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அழத் தொடங்கி விட்டார்.

செல்லம்மாள் என்பவர் தம்

ஆதங்கத்தையெல்லாம் கொட்டினார் –

"நம்ம வீடு, குடும்பம்னு இருந்தப்போ புதுப் புடவை, இனிப்புன்னு நல்லாத்தான் இருக்கும். இப்ப தனிக்கட்டையா இருந்தா, யாராவது புடவை கொடுத்தா கட்டுவோம். வெளி ஆளுங்க இனிப்பெல்லாம் தருவாங்க. மத்தவங்கதானே தராங்கன்னு வருத்தமா இருக்கும். நினைச்சு என்ன பண்றது. கண்ணீர்தான் விடணும். அப்ப மட்டும் என் பாரத்தை யாராவது சுமக்கப் போறாங்களா?

எனக்கும் குழந்தையெல்லாம் இருந்து எங்களை விரட்டறதை விட இது பரவாயில்லை. யாரோ நெத்தியில குத்தின பாக்கியசாலிதான் கொடுத்து வச்சவங்க" என்று சிந்தனையில் மூழ்கிப் போனார்.

சிறுவர் காப்பகத்திலும் சரி, முதியோர் இல்லத்திலும் சரி, ஒட்டுமொத்தமாய் அவர்கள் சொன்னது –

"இங்க நாங்க வீட்டை விட நல்லாவே இருக்கோம். சொந்த பந்தம் இல்லேங்கறதை தவிர, கவனிப்பெல்லாம் வீடு மாதிரிதான். 'ஐயாவை'ச் சொந்தமா நெனைச்சு இங்கே இருக்கோம். அவருக்கும் நாங்கதான் சொந்தம்" என்பது.

'ஐயா' என்று இவர்கள் கூறும் 'காக்கும் கரங்களின்' நடத்துனர் திரு. ஞானராஜ் கூறுகையில் –

"தீபாவளி என்றால் இங்கே இனிப்புகளும் வெடியும் குவிந்து விடும். நான் சிறு வயதிலே வளர்ந்தது போலவே, இவர்களுக்கும் வெடியைப் பிரித்து சமமாகக் கொடுத்து வெடிக்கச் சொல்வேன். சிறுவர்கள் இஷ்டத்துக்கு வெடிப்பார்கள். வீட்டுச் சூழலை முடிந்தவரை, அவர்களைப் பார்த்துக் கொள்ளும் ஆசிரியையும் சேர்ந்து விளையாடி கொண்டு வருவார்.

முதியோர்களா, பழைய நினைவுகளில் மூழ்கி விடுவார்கள். ஆனால், இந்த அளவிலாவது ஆண்டவன் வைத்தானே என்று இவர்கள் எப்போதும் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

நானும் தனியாள்தான். இவர்களுடன்தான் என் வாழ்க்கையும். இவர்கள் எந்த அளவிற்கு இல்லத்தை நம்பியுள்ளார்களோ அதே அளவுக்கு நானும் இவர்களைச் சார்ந்துள்ளேன். எங்களுக்கு இருக்கிற ஒரே சார்பு – அன்புதான். சாப்பாடோ வசதிகளோ இரண்டாவது பட்சம்தான்" என்றார்.

பேட்டி : மு. சுப்புலட்சுமி

மும்பைக்குப் பெயர் கொடுத்த மும்பாதேவி!

மும்பை நகருக்கு மும்பை என்ற பெயரையும் ஏகப்பட்ட செல்வ வளத்தையும் கொடுத்த மும்பா தேவி என்ற அம்மனின் கோவில் மும்பை நகரத்தில் அமைந்திருக்கிறது. இந்தக் கோவிலுக்கு மிகப் புராதன புராண வரலாறு உண்டு.

கி.பி. 1303-ல் பீம்தேவ் அரசரின் அரசாட்சிக் காலத்தில் இந்த நகரத்தின் மிகப் புராதன குடிமக்களாகிய கோலி இன மக்களால் கட்டப்பட்டது. முதலில் இந்தக் கோவில் இருந்தது பழைய விக்டோரியா டெர்மினஸ் (வி.டி.) தற்போதைய சத்ரபதி சிவாஜி டெர்மினஸ் (சி.எஸ்.டி.) இடத்தில்தான்.

ஆனால் 1737-ல் பாம்பே அரசாங்கம் ஆரம்பித்த காலத்தில் பழைய நகரத்தைப் புதுப்பிக்கும் வகையில் இந்தக் கோவில் அழிக்கப்பட்டது. பின்னர் பாண்டு சேட் சாவ்ஜி என்ற வியாபாரி ஒருவரால் பல ஹிந்துக்களிடம் பண வசூல் பண்ணி தற்போது இருக்கும் இடத்தில் கோவில் மீண்டும் நிர்மாணிக்கப்பட்டது.

ஒரு வட இந்தியக் கோவிலுக்கே உரிய கோபுர அமைப்புடன் ஆரஞ்சு நிறக் கொடியுடன் இருக்கிறது கோவில். வெள்ளி மகுடம் மற்றும் தங்க ஆபரணங்களுடன் வட்ட வடிவ மேடையில் வெள்ளி பதித்திருக்க ஜெகஜ்ஜோதியாகக் காட்சியளிக்கிறாள் மும்பாதேவி. அம்மனுக்கு முன் புறத்தில் சிம்மவாஹன மும் இடப்புறத்தில் அன்ன பூரணியும் காட்சி தருகிறார்கள். மற்ற கோவில்கள் மாதிரி இங்கேயும் அர்ச்சனைத் தட்டுக்கள் உண்டு. முழுத் தேங்காய் கொடுத்து ஏற்கெனவே உடைத்து வைத்த தேங்காய் மூடிகளைப் பிரசாதமாக வாங்கிக் கொள்ளலாம்.



ஞாயிறு மற்றும் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் கூட்டம் அலைமோதும். தவிர தசரா சமயங்களில் சாதாரணமாக இரண்டு மணி நேரமாவது வரிசையில் நின்றால்தான் தரிசனம் என்ற நிலை கூட உண்டு. அஷ்டமி, நவமி மற்றும் தசமி ஆகியவை முக்கிய தினங்களாகும்.

தசரா திருவிழாவின் போது முதல் தினத்தன்று சந்நிதியின் முன்னால் தானியங்களை விதைப்பார்கள். பின்னர் அதைப் பக்குவமாக நீர் விட்டுப் பாதுகாப்பார்கள். ஏழாவது நாள் பெரிய யாகக் குழி தோண்டுவார்கள். எட்டாவது நாள் தீ மூட்டி, நெய், தானியங்கள், தேங்காய் போட்டு எரிப்பார்கள். தசரா அன்று விதைத்த தானியங்களை அறுத்து கழுவி மும்பாதேவிக்கு அர்ப்பணம் செய்வது வழக்கம்.

கோவிலில் பிள்ளையார், ஆஞ்சநேயர், மஹாதேவ், இந்திராயாணி, முரளிதர், ஜெகந்நாத், பாலாஜி என்று எல்லாக் கடவுளர்களுக்கும் இடமிருக்கிறது.

கோவிலுக்குள் ஏகப்பட்ட நெருக்கடி. செருப்பு பாதுகாக்க ஆட்கள், படக் கடைகள், அர்ச்சனைத் தட்டு வியாபாரிகள், பூமாலைக் கடை, ஜனங்கள் என்று ஏகப்பட்ட நெருக்கடி.

அத்தனையையும் தாண்டி உள்ளே நுழைந்து மும்பாதேவியைப் பார்த்தவுடன் எல்லா இரைச்சல்களையும் மீறி ஏதோ ஒரு அமைதி மனதில் குடியேறுவது என்னவோ நிஜம்.

மற்றுமொரு விசேஷம் இந்தக் கோவிலுக்கு உண்டு. மற்ற கோவில்களைப் போல நேர்ந்தது நடந்து விட்டால் உண்டியலில் போடும் பழக்கம் தவிர ஆண் பெண் தரிசன வரிசைக்காகப் போடப்பட்டிருக்கும் இரும்புக் கம்பிகளில் காசு களை ஆணியால் அறைந்து வைக்கும் பழக்கமும் உண்டு. ராஜா தலைபோட்ட மிகப் பழைய காசுகளைக் கூடப் பார்க்க முடிகிறது.

மும்பை வந்தால் கேட் வே ஆப் இண்டியா பார்ப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதைவிட அதிக முக்கியம் மும்பா தேவியின் தரிசனம்.

— அருணா சுரேஷ்.

மாணவி அமைவதெல்லாம்...

நகராட்சிப் பள்ளி என்றாலே குறைவாகப் பார்க்கும் நிலையுள்ளது. ஆனால் அங்கு மிகப் பெரும் சாதனைகளை மாணவிகள் சாதித்து வருகிறார்கள்!

தமிழகத்தில் அதிக அளவில் மாணவிகள் படிக்கும் திருப்பூர் ஜெய்வாபாய் நகராட்சிப் பெண்கள் மேனிலைப் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவிகள் 'திறமையால் இங்கு மேனிலை சேர்வோம்' என்று பெண்களின் திறமையை அன்றைக்கே பறைசாற்றிய மகாகவியின்



வரிகளை மெய்ப்பித்து வருகிறார்கள்.

பாடங்களைப் படிப்பதுடன் நிற்காது தான் படிக்கும் பள்ளி ஏன் நகராட்சிப் பள்ளிகளே சிறப்பிடம் பெற வேண்டும் என்பதில் ஆர்வம் மிக்க இவர்கள் 'பள்ளி சுத்தம்' 'பள்ளியைப் பசுமையாக்குவோம்', 'நகராட்சிப் பள்ளிகளின்பால் சமூகத்தின் அக்கறையின்மை' என்ற தலைப்புக்களில் ஆய்வுக் கட்டுரைகளை தன் தோழிகள் சகிதம் அகில இந்திய அளவில் நடைபெறும் பள்ளி மாணவர்களுக்காக நடத்தப்படும் மாநாட்டில் சமர்ப்பித்து வெற்றி பெற்று தாம் படிக்கும் பள்ளிக்கும் நாட்டுக்கும் பெருமை சேர்த்துள்ளார்கள். ஆய்வுகள் வெறும் காகிதத்தில் இருந்து விடாது தங்கள் பள்ளியிலேயே அதை நடைமுறைப்படுத்தும் முயற்சியிலும் ஈடுபட்டுள்ளார்கள்.

ஆய்வு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட தலைப்பை எடுத்துக் கொண்டு அதன் நிறை குறைகளை அறிந்து அதனைப் பற்றி விவரமாகக் குறிப்புகள் தருவது. பட்டப் படிப்பு, முதுகலைப் பட்டம் பெற்றவர்களுக்குத்தான் ஆய்வு ஆராய்ச்சி கவலையெல்லாம் என்கிறீர்களா? இல்லை பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கும் இந்த வாய்ப்பு உண்டு.

மத்திய அரசின் தேசிய அறிவியல் மற்றும் தொழில் நுட்பக் குழு (NCSTC) கடந்த ஐந்து வருட காலமாக அகில இந்தியக் குழந்தைகள் அறிவியல் மாநாட்டை பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காகவே நடத்தி வருகிறது. இந்த மாநாட்டில் சமர்ப்பிக்கப்படும் ஆய்வுக் கட்டுரைகள் சமூகத்திற்கு மிகவும் பயனளிக்கத்தக்க வகையில் இருக்கிறது.

இந்த அரிய வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு சென்ற மூன்று வருடங்களாக திருப்பூர் ஜெய்வாபாய் மாநகராட்சிப் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி, மாணவிகள் தொடர்ந்து சாதனை படைத்து வருகின்றனர். மிகச் சிறப்பாக ஆய்வுக் கட்டுரைகளை சமர்ப்பித்து சிறப்பு பெற்றுள்ளனர். தாங்கள் சமர்ப்பித்த ஆய்வுகளையே தங்கள் பள்ளியிலும் செயல்படுத்திப் பார்த்ததில் வெற்றியும் கிடைத்துள்ளது.

என்ன ஆய்வு?

சுறுசுறுப்பு, சுகாதாரம், சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாப்பு, பள்ளியின் சுகாதாரம் இவைகள் மாணவ மாணவிகளிடையே ஆரோக்கியமான ரம்மியமான உணர்வைத் தரும்

என்பதையே எடுத்துக் கொண்டனர்.

முதலில் மனதில் பட்டது 'பள்ளிச் சுத்தம்' நகராட்சிப் பள்ளி என்றாலே விளையாட்டு மைதானம் துவங்கி கிளாஸ் ரூம்கள் வரை இறைந்து கிடக்கும் குப்பைகள். கழிப்பறைக் குள்ளோ மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டுதான் செல்ல வேண்டிய அவலங்கள். மதிய உணவுக் குப் பின் ஆங்காங்கே சிதறிக் கிடக்கும் உணவு கள். கை கழுவி தண்ணீர் உபயோகம் இல் லாது சாக்கடைக்குள்.

ஆய்வுக்கு இந்தப் பிரச்னையே எடுத்துக் கொண்டால் இதையெல்லாம் நெறிப்படுத் தவும் முடியும். அதே சமயம் இந்த ஆய்வு எல்லாப் பள்ளிகளுக்கும் உபயோகமாகவும் அமையும். அதோடு நடைமுறை சாத்தியமான ஒரு ஆய்வை செய்த திருப்தியும் கிடைக்குமே என்று தோன்றவே,

தோழிகள் ஜி. உஷா நந்தினி, ஈ. இந்துமதி, சுமதி, ஜான்சி ராணி, ரஷியா ஜீனத் என்ற ஐந்து தோழியோடு மைதிலியும் இணைந்து ஆறு பேராக டீம் அமைத் துக் கொண்டு ஆய்வுகளை மேற் கொண்டனர்.

விளைவு, பள்ளி சுத்தமானது. கழிப்பறைகளில் கர்சீப், கை மூலம் மூக்கைப் பொத்திக் கொண்டு போகும் அவலம் முடிவுக்கு வந்தது. சாக்கடை யில் பிரயோஜனமற்று விழுந்த நீர் சூழாய் பொருத்தப்பட்டு செடி கொடி கள் அதிலும் உபயோகமாகும் மூலி கைச் செடிகளை நோக்கிப் பாய்ந்தது. பள்ளிக்கூடமே புத்துயிர் பெற்றது.

ஆய்வுக்கு 'பள்ளிச் சுத்தம்' என்று பெயரிட்டு 1995-ல் அஸ்ஸாம் தலைநகர் குவாஹட்டியில் நடைபெற்ற மாநாட் டில் சமர்ப்பித்தாயிற்று. ஆய்வுக்கான தலைப்பு மட்டுமல்ல அதன் சாரங்களும் தீர்வுகளும் சிறப்பாக அமையவே மிகச் சிறந்த ஆய்வுக் கட்டுரை என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பாராட்டு அதிகம் கிடைத்தது.

பள்ளிக்கூடம் ஆரோக்கியமான சூழலைப் பெற சுத்தம் மட்டும் போதுமா? சுற்றுப்புறச் சூழல் பசுமையாக மாற வேண்டாமா? வீட்டுக்கு ஒரு மரம் நடும் போது பள்ளிக்கூடத் துக்கு, குறைந்தபட்சம் 100 மரமாவது வேண் டாமா? சுத்தத்தை அடுத்து சுற்றுச் சூழலில் கவனம் செலுத்தினார்கள்.

இதன் மூலமாக ஆரோக்கியமான காற் றோட்டம், மாசுகளை, மரங்களை அதிகம் வளர்ப்பதன் மூலம் தவிர்க்கலாமே என்று தோன்றவே அதனை வைத்து 'பள்ளியைப் பசுமையாக்குவோம்' என்பதை அடுத்த ஆய்வுக்கான தலைப்பாய் எடுத்துக் கொண் டார்கள்.

மீண்டும் தோழியர்கள் சேர்ந்து எப் போதும் இதே பேச்சு, சிந்தனை, தேடல். தொடர்ந்தது. வெற்றி பெற வேண்டும் என் பதை விட சென்ற ஆய்வை விட சிறப்பாக ஆய்வும் அதன் பயனும் இருக்க வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டனர்.

பள்ளிக்குள் 500க்கும் மேற்பட்ட மரம் செடி கொடிகள் வரவழைக்கப்பட்டு நடப் பட்டன. மரங்களுக்குப் பெயர் சூட்டினார் கள். சுற்றுப்புற சூழல் அவசியத்தை எடுத்து விளக்கும் வாசகங்கள் எங்கு பார்த்தாலும் எழுதப்பட்டன. ஆர்ப்பாட்டமில்லாது பசுஞ் சோலையாக திருப்பூர் ஜெய்வாபாய் நகராட் சிப் பெண்கள் மேனிலைப் பள்ளி புது உரு வெடுத்தது.

இந்த முறையும் ஹைதராபாத்தில் நடந்த மாநாட்டில் இவர்களின் ஆய்வுக்கே சிறப் பிடம். பாராட்டு அனைத்தும்.



97-ஆம் ஆண்டு வந்தது. இரண்டு வருட மாக ஆய்வுக்கான தளமாய் மாணவிகள் குழுவினர் பயன்படுத்திக் கொண்டது அவர் களது பள்ளியே. தூய்மை பசுமை விழிப் புணர்வைச் சொல்லியாகி விட்டது. அடுத்து என்ன செய்யலாம்? நிச்சயமாக இதுவும் அனைவரையும் சென்றடைய வேண்டும். பயன்பாடு மிகுந்ததாகவும் ஆழமானதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது. இப்போது சமூகத்திற்கு வந்து விட்டார்கள்.

"நகராட்சிப் பள்ளிகளின்பால் சமூகத்தின் அக்கறையின்மை" என்ற தலைப்பை தேர்ந் தெடுத்துக் கொண்டார்கள். மீண்டும் தோழியர் படையோடு ஆய்வுப் பயணம். 1997 டிசம்பர் 27 முதல் 31 வரை போபாலில் நடை பெற்ற மாநாட்டில் மிகச் சிறந்த ஆய்வாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. மைதிலியோடு இம்முறை ஆய்வில் உஷா நந்தினி, சுபாஷினி, தேவிப்பிரியா, பத்மப்பிரியா ஆகியோர்

ஜாங்கிரி, குலோப்ஜாமூன், பாதுஷா போன்றவற்றிற்கு வைக்கும் ஜீரா மீதம் இருந்தால் கவலை வேண்டாம். பாகில் சிறிது தே. துருவல் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதித்ததும், அதில் சிறிது கேழ்வரகு மாவைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்கி, உருண்டைகளாக உருட்டி, பாலிதீன் கவரில் வடை போல் தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கலாம். கேழ்வரகு அதிரசம் சூப்பராக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்



ஈடுபட்டனர்.

இந்த ஆய்வு 60 பக்கங்களில் நகராட்சிப் பள்ளிகளின் அவலங்கள், பொது மக்களின் அலட்சியங்கள் என அனைத்தையும் தக்க புகைப்படங்களோடு நிரூபித்தது.

சுதந்திரமடைந்த காலம் துவங்கி துவக்கப் பள்ளிகள் நடுநிலைப் பள்ளிகள் உயர்நிலைப் பள்ளிகளின் எண்ணிக்கை அதன் வளர்ச்சி தற்போது எப்படி உள்ளது;

பள்ளிகளில் குழந்தைகளின் சேர்க்கை விகிதம், கல்விக்காக தேசிய வருமானத்தின் ஒதுக்கீடு எத்தனை விழுக்காடு, அது போதுமா? குறைவான ஒதுக்கீடு இருந்தால் 2000-ல் எங்கே எல்லோருக்கும் கல்வி என்ற வார்த்தை மெய்யாகும் என்று தீர்க்கமாக ஒரு அலசல் செய்யப்பட்டிருந்தது. அது மட்டுமா? ஐந்தாண்டுத் திட்டங்களில் கல்விக்கான ஒதுக்கீடுகளின் பங்களிப்பு என்ன?

இந்தியப் பள்ளிகளின் நிலை –

கட்டடமே இல்லாத மரத்தடி பள்ளிகள் 9%

கூரை, தட்டியடித்த பள்ளிகள் 40%

கரும்பலகை இல்லாத பள்ளிகள் 40%

குடிநீர் வசதி இல்லாத பள்ளிகள் 60%

கழிப்பறை வசதி இல்லாத பள்ளிகள் 89%

என்று பலவற்றிற்கும் புள்ளி விவரங்கள், கல்விக் கூடங்களில் நிலவி வரும் இடைவிலகலுக்கான காரணம் என ஆய்வின் ஆழம் அதிகரித்துக் கொண்டே போயிருக்கிறது. அது மட்டுமல்லாது தீர்வுகளுக்காக மாணவிகள் பொது மக்களிடம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள். மேலும், நகராட்சி ஆணையாளரை சந்தித்து பேட்டி கண்டதில் அதிர்ச்சி தரக்கூடிய உண்மை ஒன்றும் கிடைத்ததாம். நகராட்சிக்கு வரும் வரிகளில் –

சொத்து வரியில் 1% முதல் 2% வரை கல்வி அதாவது துவக்கக் கல்விக்காக வரி வசூலிக்கப்படுமாம். அதனை கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக வேறு பணிகளுக்கு செலவிட்டு வருவதாகக் கூறியதும் மாணவிகள் அதிர்ந்தார்கள். அதனை கல்விக் கூட பராமரிப்புக்குச் செலவிட அவர்கள் வேண்டுகோள் விடுத்ததில் அதனை இப்போது செய்து வருகிறார்கள்.

நகராட்சிப் பள்ளி என்றாலே பலரும் குறைவாக நினைத்து ஒதுங்கிப் போய் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் ஆய்வுகள் நடத்தி அத்தனை பள்ளிகளுக்கும் ஒரு முன்னோடியாக இவர்கள் விளங்குவது பாராட்டுக்குரியது.

வெற்றிகளைப் பெறுவதற்கு அல்லது கல்வியை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு கல்வி நிறுவனம் ஓரளவுக்குத்தான் காரணமாக அமையும். வாழ்க்கையில் குறிக்கோளும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற முனைப்பும் உள்ளவர்கள் எந்த இடத்தில் இருந்தாலும் தாங்களும் உயர்வு பெற்று இருக்குமிடத்துக்கும் சிறப்பினைத் தேடித் தருவார்கள் என்பதற்கு இந்த மாணவிகளும் இவர்களை ஊக்குவிக்கும் ஆசிரியர்களுமே சிறந்த உதாரணம்.

ஆய்வில் தனக்குப் பிடித்த பாடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து பெயர் தேடிக் கொள்ளாது அனைவருக்கும் விழிப்புணர்வு தரும் உன்னதமான அதே சமயம் எல்லா பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் எப்போதும் தேவையான அற்புதமான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு சாதனை படைத்துள்ளார்கள் மாணவிகள்.

சமீபத்தில் கல்வி அமைச்சர் திரு. அன்பழகன் மாணவிகளின் ஆய்வுக் கட்டுரைகளைப் பார்த்து அதன் கருக்கத்தைத் தனக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொண்டதாகவும் அதை அனுப்பி வைத்திருப்பதாகவும் ஜெய்வாபாய் நகராட்சிப் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியின் பெற்றோர் ஆசிரியர் கழக செயலாளர் ஏ. ஈசுவரன் தெரிவித்தார்.

தொகுப்பு : **சுஜாதா**

தீபாவளி இரட்டை சிறப்பிதழ் – I

அட்டையில் : **பாராட்டப்பட வேண்டிய மாணவிகளில் ஒருவரான உஷா நந்தினி**

இங்குமா இந்த அவலம்?

மருத்துவமனைச் சரித்திரத்தில் இதைவிட கொடுமையான நிகழ்ச்சி நடந்திராது.

கோரக்பூர் ஸாராப் நர்ஸிங் ஹோம் ஜூன் 9, தனியார் மருத்துவ மனையில் ஒரு கட்டிலில் 30 வயதுடைய துளசி என்ற பெண் பலஹீனமாய் படுத்திருக்கிறாள். கருப்பையில் மேஜர் ட்யூமர் ஆபரேஷன் நடந்து மூன்று தினங்கள் கூட ஆகவில்லை. ஜூன் 9 இரவு மணி 10:30. கம்பவுண்டர் கட்டிலருகே வந்து நோயாளி துளசியை, ஆபரேஷன் ஆன இடத்தில் புதிய கட்டு போட வேண்டும் என தியேட்டருக்கு அழைத்துச் சென்றான். அவளது தந்தை, யாதவ் ஓய்வு பெற்ற ஒரு மிலிட்டரி அதிகாரி; 'இந்த நேரத்திலா' என்று ஆச்சரியமாய்ப் பார்த்தார்.

சில நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் ஆபரேஷன் தியேட்டரிலிருந்து அலறல் ஒலி கேட்டது. முதலில் துளசி கட்டு பிரிக்கும் போது ஏற்படும் வலியால் கதறுகிறாளோ என்று விட்டு விட்டனர். ஆனால் உள்ளிருந்து காப்பாற்றுங்கள் என்று குரல் ஒலித்ததும் ஓடிப் போய் கதவைத் தட்டினார்கள். இதர ஆஸ்பத்திரி பணியாட்களும் வந்து கூடினார்கள். ஆனால் நாற்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கம்பவுண்டர் கதவைத் திறந்து வந்தான்.

"இன்னும் ஐந்து நிமிஷம் கழித்துப் போங்க. அவள் புடவை சரிசெய்து கொண்டிருக்கிறாள்" என்று சொல்லிப் போனான் கம்பவுண்டர். உள்ளே சென்ற போது அதிர்ந்து விட்டனர். அங்கு நிர்வாணமாக துளசி ரத்த வெள்ளத்தில் விழுந்து கிடந்தாள். அரை மயக்க நிலையில் கம்பவுண்டர் தன்னைக் கற்பழித்ததாகக் கூறினாள்.

டாக்டர்கள் ஓடி வந்தனர். தந்தையைச் சமாதானம் செய்தனர். 'வேண்டிய சிகிச்சை தருகிறோம். பண உதவி செய்கிறோம். தயவுசெய்து போலீஸிடம் போகாதீர்கள். நர்ஸிங் ஹோம் பெயர் கெட்டு விடும்" என்று மன்றாடினார்.

யாதவ் எப்படியோ வெளியேறி காவல் நிலையத்தை அடைந்தார். அபூர்வமாகக் காவல் படை மளமளவென்று வேலை செய்தது. அரசு மருத்துவமனைக்கு துளசியை எடுத்துச் சென்றனர். அங்கு பதினாறு தையல்கள் போடப்பட்டன. பிழைப்பது ஐம்பது சதவீதம் என்றனர்.

மிலிட்டரி என்றாலும் தந்தை விக்கித்து விட்டார். "அறுவை ஆபரேஷன் காயங்

Govt hos[pital]
employe[es]
in sex ra[cket]
12/6/
EXPRESS NEWS

HYDERABAD.
The city police have unearthed a ... with the arrest of tw... es of the Sarojin[i] ... Hospital here. W... the accused is a[n] ... technician and ... Employees Unio[n] ... the other is a photo[grapher] ...

The west zone ... officials, who kept ... the hospital empl[oyees] ... several complaint[s] ... tion received fro[m] ... took the union ... Nageswara Rao i[n] ... During interrog[ation] ... narrated how he l[ured] ... women and raped ... hospital audito[rium] ... several years.

According to Nages... a would ... pati... or their ... to the ... and h...

... Nagesw... three chi... elor and ... sexually ...

..., with the h... r Nagender, ... nude phot... an and black... rding to the ..., at least 12 ... y to Nageswa... o sold nude pho... blishers in Mad... oney.

Police raided ... Humayunnagar ... nude photos and ... Both the accused ... on their hunt since ... been handed ov... Humayunnagar ... further investigatio...



கள் இன்னும் குணமாகவில்லை. அதற்குள் மிருகத்தனமான வெறியுடன் கூடிய கற்பழிப்பு தையல்களை சிதறடித்து விட்டது. ஸ்மரணை வருவதற்கே இரண்டு மணி நேரம் ஆகிவிட்டது'' என்று ஆஸ்பத்திரி லேடி டாக்டர் கூறினார். கோரக்பூர் முழுவதும் இந்த நிகழ்ச்சியின் அதிர்ச்சி அலைகள் பாய்ந்துள்ளன. நோய் தீர்க்கும் மருத்துவமனைக்குள் இப்படியோர் அவலமா?

ஆஸ்பத்திரியா? ரேப்பஸ்திரியா?

சரி, ஆந்திரத் தலைநகருக்கு வருவோம்.

டி.எஸ்.பி. சிவபிரசாத் தொலைபேசியை வைத்து விட்டு போலீஸ் செயல்படை இன்ஸ்பெக்டர் சரத்குமாரை அழைத்தார்.

"ஹைதராபாத் மேதிப்பட்டினம் அருகே இருவர் ஆபாசமான புகைப்படங்கள் விற்பதாகச் செய்தி வந்துள்ளது. புறப்படுவோம்."

ஜீப் விரைந்தது. சந்தேகத்துக்குரிய இருவரையும் சிவபிரஸாத் அரெஸ்ட் செய்தார்.

சரோஜினி தேவி கண் ஆசுபத்திரி; ஹைதராபாத்தில் பிரபலமான அரசு மருத்துவமனை. அதன் லாப்-டெக்னீஷியன் நாகேஸ்வரராவ், கண் வங்கிப் புகைப்பட ஊழியர் நாகேந்தர். அவர்கள், வீட்டிலிருந்து பல பெண்களின் நிர்வாணப் படங்கள் கிடைத்தன. போலீஸ் விசாரணையில் பல பயங்கர உண்மைகள் தெரியவந்தன. கடந்த ஐந்து வருடங்களாக ஆஸ்பத்திரி வளாகத்தில் இருவரும் நடத்தி வரும் பாலியல் வன்முறைக் குற்றங்கள் பம்பாய் ஜலகான் செக்ஸ் ஊழலை மிஞ்சுவதாக இருக்கின்றன.

காலை எட்டு மணி முதல் மாலை 2 மணி வரை வெளிப்புற நோயாளிகளுக்கு வைத்தியம். நீண்டு இருக்கும் நோயாளிகள் க்யூவில் அப்பாவிகளான சிலரை நாகேஸ்வரராவின் கழுகுக் கண்கள் கவனித்து விடும். 'விரைவில் பரிசோதனை செய்து வைக்கிறேன்' என்று அவர்களை க்யூவிலிருந்து விலக்கி எக்ஸ்ரே, பரிசோதனைகள் என அழைத்துச் சென்று மனத்தில் சினேகபூர்வமான நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி விடுவான். அவனது மனிதாபிமான உதவியைக் கண்டு நோயாளியும், துணை வரும் பெண்ணும் நன்றி உணர்ச்சியில் மிதப்பர். மூன்றாம் நாள் அவர்களை முதல் மாடியில் இருக்கும் ஆடிடோரியத்திற்கு அழைத்துச் சென்று கற்பழித்து விடும் அநீதி. இதில் நாகேந்தரனுக்கும் பங்கு உண்டு. சில சமயம் அவர்களை நிர்வாண புகைப்படம் எடுத்து, பிறகு 'ப்ளாக்மெயில்' செய்து மேலும் திருவிளையாடல்கள்!

கல்யாணமாகாத பெண்ணாக இருந்தால், 'நான் பிரும்மச்சாரி, உன்னை மணம் செய்து கொள்கிறேன்' என்று சாகசம் பேசுவான். நாகேஸ்வரராவ் இரண்டு குழந்தைகளின் தகப்பன்.

இதுவரை எந்தப் பெண்ணும் போலீசை அணுகி புகார் கொடுக்கவில்லை. மானத்திற்குப் பயந்து, பயந்து பலமுறை செத்து கற்பிழக்கும் பாவப்பட்ட பாவைகள். இந்த 'நீல' வீடியோ, புகைப்படங்களுக்கு மார்க்கெட் சென்னை.

சிகிச்சை நேரம் முடிந்து, ஆஸ்பத்திரி கதவு வெளியினருக்கு மூடப்பட்ட பிறகு, அந்த வளாகத்தில் இத்தகைய ஈனச் செயல்கள் நடத்துவதற்கு இருவரும் எங்கிருந்து தைரியம் பெற்றனர்? நாகேஸ்வரராவ் ஆஸ்பத்திரி ஊழியர்கள் யூனியன் தலைவன். பல வருடம் இந்த அட்டூழியத்தை, மேலிடத்தினர் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்தனரா? காரணம் யூனியன் என்ற அச்சுறுத்தலா அல்லது அவர்களும் கைக்கூலிகளா?

போலீஸ் பிரகாரம் இதுவரை 15 பெண்கள் இந்த பால்வன்மைக்கு ஆளாகி உள்ளனர். ஆனால் ஒன்றிரண்டு பேரே சாட்சி சொல்ல முன்வந்துள்ளனர். ஆந்திர மஹிளா சமாஜம் தனது எதிர்ப்பைத் தெரிவித்திருக்கிறது.

மூன்றாவது நிகழ்ச்சி மிகவும் அருவருப்பானது. பம்பாயில் ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் பல ஆண்டுகளாய் நினைவிழந்து ஒரு 'வெஜிடபிளாக' சுருங்கிக் கிடக்கும் உணர்ச்சியற்ற ஒரு பெண் நோயாளி கருவுற்றிருக்கிறாள் என்பதை மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். அதற்குக் காரணம் ஒரு மருத்துவமனைப் பணியாள் தான் (வார்டுபாய்) என்று சந்தேகித்து, விசாரணை செய்து வருகிறார்கள்.

உணர்ச்சியற்ற ஒரு பரிதாபமிக்க ஜீவனைக் கூட விட்டு வைக்காத மிருகங்களும் இந்த நாட்டில் உலவுகின்றன. சில வெறி நாய்கள் மூன்று மாதக் குழந்தைகளைக் கூட விட்டு வைப்பதில்லை.

— சுபஸ்ரீ

மிக்ஸர் செய்பவர்கள் மிளகாய்ப் பொடிக்குப் பதிலாக மிளகுப் பொடியைக் கலந்து கொண்டால் எண்ணெயால் ஏற்படும் வயிற்றுப் புரட்டல் வராது. நல்லதும் கூட.

— ர. வசந்தி







தீபாவளி எத்தனை தீபாவளி

தீபாவளி ஒரு தேசியத் திருவிழா! தீபாவளித் திருநாள் மொழி, இனம், கலாச்சாரம் போன்றவற்றால் வேறுபட்டிருப்பினும் பாரதத்தில் வாழும் இந்து மதத்தவர் அனைவராலும் சிறு சிறு வேறுபாடுகளோடு போற்றிக் கொண்டாடப் பெறுவதைக் காணலாம்.

அது உண்மையில், ஒரு இந்துப் பண்டிகையேயானாலும், பகவான் புத்தர் அமரரானது தீபாவளியன்றுதான் எனக் கூறிக் கொண்டு பௌத்தர்களும், மகாவீரர் உலக வாழ்வை நீத்தது தீபாவளியன்றுதான் எனக் காரணம் கூறிக் கொண்டு ஜைனர்களும் கூட இப் பண்டிகையைக் கொண்டாடுகின்றனர். இதனால், இந்து பண்டிகைகளுள் மற்றெதற்குமில்லாத ஒரு தனி மகத்துவம் தீபாவளிக்கு உண்டு.

பாரதத்தில் ஒரு கோடியிலிருந்து மற்றொரு கோடிக்குச் செல்லுவோமானால், ஒவ்வொரு திசையிலும் ஒவ்வொருவிதமாக அப்பண்டிகையைக் கொண்டாடப்படுவதைக் காணலாம். அதற்கு விதவிதமான காரணங்களைக் கற்பிக்கும் வரலாறுகள் கதைகள் கூறப்படுவதையும் கேட்கலாம்.

தென்னாட்டுத் திராவிடப் பெருமக்களால் இப்பண்டிகை மிகப் பிற்காலத்தில் தான் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆயின், பல்வேறு இலக்கியச் சான்றுகள் தீபாவளிப் பண்டிகையின் தொன்மையை 1600 ஆண்டுகட்கு முற்பட்டதாகக் காட்டுகின்றன. இதுவரை கிடைத்திருக்கும் சான்றுகளில் கி.பி. 400க்கு முற்பட்டவர் என்று கருதப்படும் வாத்ஸ்யாயனர் நூலில் தீபாவளியைப் பற்றிய முதற் குறிப்பினைக் காண முடிகிறது.

அந்நூல் தீபாவளிப் பண்டிகையை "யட்க்ஷராத்திரி" என்று குறிக்கின்றது. இது கார்த்திகைத் திங்கள் அமாவாசை அன்று இரவில் கொண்டாடப் பெறுவது. இதுவே, ஆண்டின் கடைசி நாள். இதனைச் "சுகராத்திரி" என வழங்குதலும் உண்டு என வாத்ஸ்யாயனர் குறிப்பிடுகின்றார். வட நாட்டில் விக்கிரம ஆண்டு என்ற ஒரு தொடராண்டு நிலவுகிறது.

தீபாவளியின் மறுநாளையே விக்கிரம ஆண்டின் முதல் நாள் எனக் குறிக்கின்றனர். இன்று ஐப்பசி திங்களில் அமாவாசை நாளில் தீபாவளி கொண்டாடப் பெறுதலை அறிவோம். கார்த்திகையில் நடைபெற்ற இவ்விழா ஐப்பசிக்கு எப்போது ஏன் மாறியது என்பது பற்றி அறிய ஏதும் சான்றுகள் இல்லை.



தீபமாலா வர்ணனம்

திருமணம் செய்து கொடுக்கப் பெற்ற தம் மகளையும் மருமகனையும் தம் இல்லத்திற்கு அன்புடன் அழைத்துப் புத்தாடைகளை வழங்கும் திருநாளாக – பண்டிகையாகத் தீபாவளியை ஹர்ஷ சக்கரவர்த்தியின் (கி.பி. 606 – 648) "நாகாநந்தா" என்ற நூல் குறிப்பிடுகின்றது. இந்நூல் தீபாவளியைத் "தீபப்பிரதிபதி



உத்சவம்" எனக் குறிப்பிடுவதைக் காணலாம். தலை தீபாவளிக்கு மாப்பிள்ளையை மகனோடு அழைத்து வந்து சிறப்பிக்கும் இன்றைய நிலை 1400 ஆண்டுகட்கு முற்பட்ட பழைய வழக்கே என்பதை ஹர்ஷரின் நூலால் அறிகிறோம்.

கி.பி. 500க்கும் 800க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தது என்று கருதத்தக்க காஷ்மீர நூல் ஒன்றான "நீலமதபுராணா" இப் பண்டிகை கார்த்திகை மாதத்தில்தான் கொண்டாடப் பெற்றது என்பதை வலியுறுத்துகின்றது. தீபாவளியை இந்நூல் "கார்த்திக அமயம் தீபமாலா வர்ணனம்" என்று கூறுகின்றது. வீடுகள் மகர தோரணங்களால் அலங்கரிக்கப் பெற்றன. தீபங்கள் நிரல்பட ஏற்றப்பட்டன. மக்கள் புத்தாடைகளைப் பிராமணர்கள் – நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு வழங்கி, அவர்களோடு ஒன்றுகூடி விருந்துண்டு மகிழ்ந்தனர். பெண்கள் புதிய ஆபரணங்கள் பூண்டு, பாட்டுக்கள் பாடி, நடனமும் ஆடி மகிழ்ந்தனர் என்றெல்லாம் இப் பண்டிகையைப் பற்றிய நடைமுறை அமைப்பினை இக் காஷ்மீர் நூல் முதன் முதலாகத் தெளிவாக விவரிக்கிறது.

தீபோத்சவம்

மகா நவராத்திரிக்குப் பின் வீடுகளுக்கு, வெள்ளை அடிக்கப் பெற்று விளக்கேற்றி ஆட வரும் பெண்டிரும் மகிழ்ந்து கொண்டாடும் "தீபோத்ஸவம்" என்றொரு பண்டிகை பற்றி கி.பி. 10-ம் நூற்றாண்டின் இடைப் பகுதியில் வாழ்ந்த "சோமதேவசூர்" என்பார் தமது "யசஸ்திலகசம்பு" என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளது தீபாவளியே என்பது மிகத் தெளிவாகும்.



துணியில் காப்பி கொட்டி விட்டால், உடனே அந்த இடத்தை சிறிது பாலில் கழுவித் துடைக்கவும். பிறகு சோப்பு போட்டுத் துவைக்க துணியில் காப்பி கொட்டிய கறையே தெரியாது.

- மரகதம்

தீபாவளி

கி. பி. 10-ம் நூற்றாண்டுக்குப் பிற்பட்ட காலங்களில் தீபாவளி பற்றிய கேளிக்கைத் தன்மைகள் விவரிக்கப்படுவதோடு இப்பண்டிகையின் பின்னணியாகப் பல்வேறு தெய்விகக் கோட்பாடுகளும் தெரிவிக்கப்படுகின்றன. ஸ்ரீபதியின் (கி.பி. 1030) "ஜோதிஷ ரத்ன மாலா"வில் இப்பண்டிகை பற்றியக் குறிப்பு உண்டு. அல்பர்ணிதாம் எழுதிய "தாகிக்-இ-இந்து" (Enquiry in India) என்ற நூலில் இப்பண்டிகையைத் "தீபாவளி" (Divali) என்றே குறித்து தீப அலங்காரங்களோடு மக்கள் இந் நாட்களில் திருக்கோயில் வழிபாடு நிகழ்த்துவர் என்பதையும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

குஜராத் மாநிலத்தைச் சார்ந்த ஹேமச்சந்த் (கி.பி. 1088 – 1172) தமது "நாரத்னமாலா" என்ற நூலில் தீபாவளிப் பண்டிகையை "யக்ஷ-ராத்திரி", "ஜக-ராத்திரி" என்று குறிப்பதோடு அமையாது "தீவாலி" (Divali) என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். எனவே, வாத்ஸ்யாயனர் குறித்த "யக்ஷ-ராத்திரி"யும், தீபாவளியும் ஒன்றே என்பதை இக்குறிப்பால் உணர முடிகிறது.

எண்ணெய் ஸ்நானம்

தென் இந்தியாவில், தீபாவளி பற்றிய முதற்குறிப்பினை கி.பி. 1117-ல் வாழ்ந்திருந்த சாளுக்கிய திருபுவன மல்லனின் கன்னடக் கல்வெட்டு ஒன்றே வழங்குகின்றது. தமது அன்புக்குரிய "சாத்யாயனர்" என்ற அறிஞர்க்கு ஆண்டுதோறும் தீபாவளியில் இம் மன்னன் உயரிய பரிசுகளை வழங்கினான் என்று இக் கல்வெட்டால் உணரப்படுகின்றது.

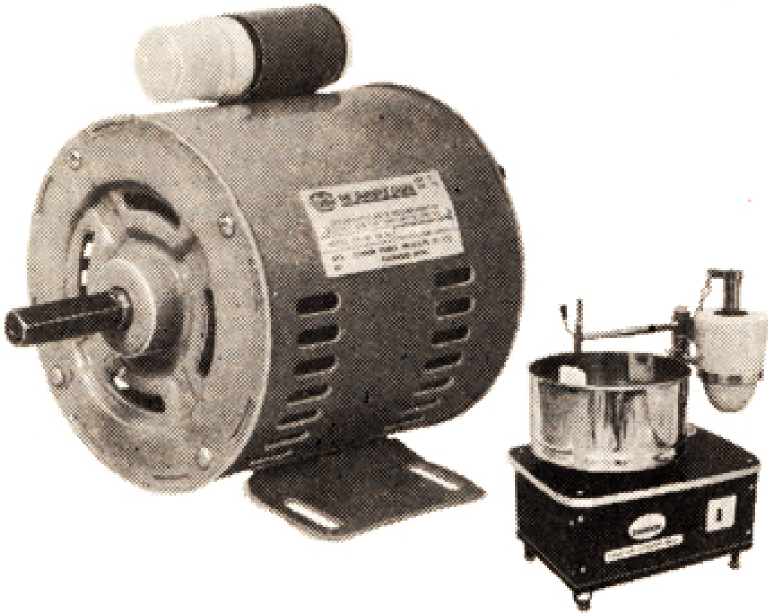
தவிர, மகாராஷ்டிரத்தில் வாழ்ந்திருந்த சிறந்த ஞானியாகிய ஞானேஸ்வரரின் (1290) "ஞானேஸ்வரி" என்ற நூலிலும் தீபாவளி பற்றிய குறிப்பு உண்டு. தீபாவளியன்று எண்ணெய் தேய்த்து நீராடுவது என்ற குறிப்பு மராத்தி நூல் "லீலாவதி" (1250)யில்தான் முதன் முதலாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

மஹாலக்ஷ்மி பூஜை

வட நாட்டில் மகாராஷ்டிரத்திலும், குஜராத்திலும், இன்றும் தீபாவளி பெரும் சிறப்போடு கொண்டாடப்பட்டு வருதல் நாம் அறிந்ததே! செல்வத்தை வழங்கும் மகாலக்ஷ்மிக்குப் பூஜை கோலாகலமாக செய்வித்துப் புத்தாண்டு தினமாகப் புதுக்கணக்கு எழுதி இப்பண்டிகையை வட நாட்டில் கொண்டாடுகின்றனர். 1305-ஐ ஒட்டி வாழ்ந்த பெத்துங்கா என்பவரின் "பிரபந்த சிந்தாமணி"

தரத்தை நாடுபவர்களுக்கு

காண்டோர்



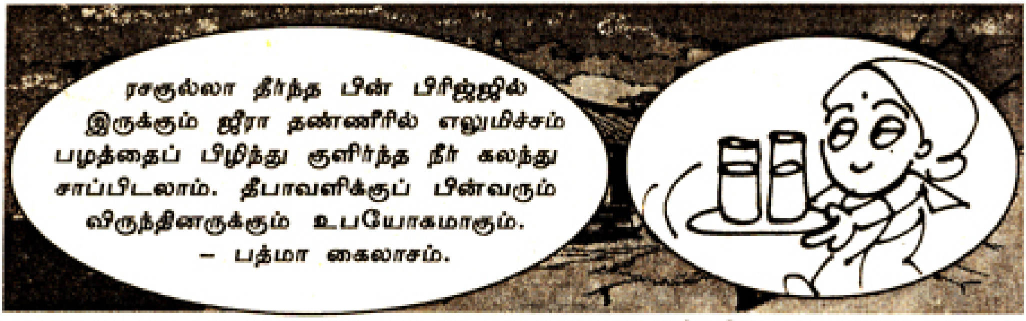
கிரைண்டர் மோட்டார்

CONDOR

IS : 996

ISI

3 வருட உத்திரவாதம்



என்ற இந்நூல் இந்நாளில் மகாலக்ஷ்மிக்கு பலவித நகைகள் அணிவித்து வழிபடுதல் வழக்கம் என்பதை முதன் முதலாகக் குறிக்கின்றது.

விஜய நகர ஆட்சி பற்றிக் கூறும் "ஆகாசபைரவகதா" என்ற நூலில், இத்திருநாள் மன்னனின் வெற்றி மற்றும் செல்வ வளம் குறித்து இரண்டு நாட்களுக்குக் கொண்டாடப்படுகின்றது என்றும் மன்னன் இந்நாட்களில் ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மிக்கு மூன்று விளக்குகள் ஏற்றி வழிபடுவான் என்றும் விவரிக்கக் காணலாம். அபுல்பஸரின் "அயினி அக்பரி" என்ற ஒப்பற்ற நூல் இதனை வைசியர்களின் சிறந்த பண்டிகை என்று குறிக்கிறது. வைசியர்கள் என்பது ஜெயின் ஜைனர், பௌத்தர்களையும் தமிழ்நாட்டில் வைசியச் செட்டியார்களையும் குறிக்கும். இதற்கு நரகாசூரன் கதையை அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

நரகாசூரன் கதை தத்துவ விளக்கம்

அஸ்ஸாம் மாநிலத்தில் "பிராக் ஜோதிஷம்" என்ற நகரத்தில் "பௌமன்" என்ற ஒருவன் இருந்தான். அவனுக்குத் தான் நரகாசூரன் என்று பெயர். அவன் ஸ்திரீகள், சாதுக்கள் போன்றவர்களுக்கு அனேக அக்கிரமங்கள் செய்து கொண்டிருந்தான். அதிகமான தவம் செய்தவன்தான் என்றாலும், தாமஸவரங்களை பெற்றுக் கொண்டு, எல்லோரையும் ஹிம்சை பண்ணிக் கொண்டிருந்தான். அக்கினிக் கோட்டை, வாயுக் கோட்டை என்று பல கோட்டைகளைக் கட்டிக் கொண்டு மகா ஹிம்சை செய்து கொண்டு லோககண்டனாக இருந்தான். அவனை பகவான் மகாவிஷ்ணுவே சம்காரம் பண்ணினார் என்பது கதை.

சம்காரம் பண்ணின போது நரகாசுரன் தாயாகிய பூமாதேவி பகவானைப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டாளாம். அதாவது, புத்திரசோகத்தைக் காட்டிலும், ஸ்திரீகளுக்கு வேறு பெரிய துயரம் இல்லை.

ஆனால் பூமாதேவி புத்திரன் போனான் என்று நினைக்காமல் "பகவான் கையாலே அவனுக்கு மோட்சம் கிடைத்ததே" என்று மிகவும் சந்தோஷப்பட்டு உடனே ஒரு பிரார்த்தனை பண்ணிக் கொண்டாள். என் பிள்ளை போனது இருக்கட்டும் – எனக்குப் பிள்ளை போன துக்கம் ஏற்பட்டாலும், லோகத்தில் இருக்கின்றவர்களுக்கு ஒரு துக்கமும் ஏற்படக் கூடாது. என் பிள்ளை போன இன்றைக்கு எல்லோரும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு "தலைஸ்நானம்" செய்து, புத்தாடைகளை உடுத்திக் கொண்டு, நல்ல விருந்து சாப்பாட்டை மகிழ்ச்சியாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்று அவள் பிரார்த்தனை பண்ணிக் கொண்டதாக ஒரு கதை கூறப்படுகின்றது.

சாகப் போகிற சமயத்தில் பகவானுடைய தரிசனம் கிடைத்ததனால் "ஞானம்" பெற்ற நரகாசுரனே இந்த மாதிரி என் நினைவாக மக்கள் செய்ய வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டதாகவும் சொல்கிறார்கள். தவிர, எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்கிறது இருக்கட்டும். "இப்படி ஸ்நானம் பண்ணுகிறவர்களுக்குக் கங்கையில் ஸ்நானம் செய்தால், எவ்வளவு புண்ணியமோ அவ்வளவு புண்ணியம் வர வேண்டும்; மகாலட்சுமியின் அனுக்கிரகம் பொங்க வேண்டும்" என்றும் மேலும், வேண்டிக் கொண்டானாம்.

தீபாவளி ஸ்நானத்தின் பலன்

ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் ஒரு புராணம் – ஒரு வரலாறு இருக்கிறது, சைத்ர மகாத்மியம், வைசாக மகாத்மியம் என்று ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் இருக்கிறது. அது போல துலா மாத மகாத்மியம் இருக்கிறது. அதில் முப்பது அத்தியாயங்கள் உள்ளன; முப்பது நாளைக்கும் படிக்கலாம். அதிலே, தீபாவளியைப் பற்றிச் சொல்லப்படும் அத்தியாயத்தில் – "தைலே லட்சுமி! ஜலே கங்கா" என்று வருகிறது.

கங்கை இல்லாத ஊர்களில் – எந்த இடத்தில் அன்றைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வெந்நீரிலே ஸ்நானம் செய்தாலும், "கங்கா ஸ்நானம்" செய்த புண்ணியம் வருகிறது. எல்லா ஆசிரமக்காரர்களும் – வைராக்கிய சிலருங்கூடத் தீபாவளியன்று எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும் என்பதாகவும் துலா மகாத்மியத்தில் இருக்கிறது. அப்பய



கேரட் அல்வா செய்யும் பொழுது பால் ஊற்றுவதற்குப் பதில் பால் கோவா (அ) பால் பவுடர் அல்லது சிறிது தே. பால் சேர்த்துச் செய்யலாம். சுவையும் மண மும் நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா

கனம், லபனம் எல்லாம் இந்தக் காலத்தில் தான் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்று மேலும் கூறுகிறது. ஒருநாளைக்கு ஐந்து காலம்; ஒரு காலத்திற்கு ஆறு நாழிகை. ஒரு நாழி கைக்கு இருபத்து நான்கு நிமிஷம். ஒரு காலத்திற்கு 144 நிமிஷம். அதாவது இரண்டு மணி 24 நிமிஷம் ஆகிறது.

சூரிய உதயத்திலிருந்து 8.24 வரையில் உதய காலம் 8.24-ல் இருந்து 10.48 வரையில் சங்கவகாலம். 10.48ல் இருந்து 1.12 வரையில் மாத்யான்ன காலம். 1.12 ல் இருந்து 3.36 வரையில் அபரான்ன காலம். 3.36ல் இருந்து 6 மணி வரையில் சாயங்காலம். இன்ன இன்ன காலத்தில் இன்ன இன்ன கர்மாக்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று தர்ம சாஸ்திரம் விதிக்கிறது. அப்யங்களத்தை உதய காலத்தில் பண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது. பிராயச்சித்தம், காயத்ரீ ஜபம் ஆகியவை சங்கவ காலத்தில் பண்ண வேண்டும்.

உஷத் காலத்தில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால், "கள்" "சாராயம்" போன்றவற் றைத் தேய்த்துக் கொண்ட பாவம் – மகா தோஷம் என்றும் சொல்லியிருக்கிறது. ஆனால், இதற்கு நேர்மாறாகத் தீபாவளி அன் றைக்கு உஷத் காலத்திலேயே எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டுமென்று சொல்லி யிருக்கிறது.

ஐந்து நாள் பண்டிகை

பொதுவாகத் தீபாவளி நம் பக்கம் நரக சதுர்த்தி, தீபாவளி என இரண்டே நாள் பண்டிகையாகத்தான் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனால், வடநாட்டிலோ ஐந்து நாள் பண்டிகை. தீபாவளி தினத்திற்கு முன் இரண்டு நாள் – பின் இரண்டு நாள் சேர்த்து ஐந்து நாள் பண்டிகை அதன் விவரம் பின் வருமாறு :

1. தனதேரஸ் – அதாவது தனதிரயோதசி
2. நரகசௌதஸ் – அதாவது நரக சதுர்த்தி
3. தீபாவளி
4. கோவர்த்தன் பூஜா – கோவர்த்தன பூஜை
5. பையாதூஜ் – சகோதரன் துவிதியை

இவற்றில் "பையாதூஜ்" என்பது நோன்புக்கயிறு. அதாவது ரக்ஷகட்டும் வழக்கமாக நம் நாட்டில் சில இடங்களில் உண்டு.

தனதேரஸ்

வீட்டில் உள்ள பழைய பாத்திரங்கள், பழைய துணி, பழைய சீப்பு உள்ளிட்ட எல்லா பழைய பொருள்களையும் நீக்கி விட்டு எல்லாமே புதிதாகத் தேடிக் கொள்ள வேண் டும் என்பது பழைய ஐதிகம். ஆனால், இக்காலத்தில் செயல்முறையில் இது அவ்வள வாகச் சாத்தியப்படுவதில்லை. ஆனால், தீபாவளி கொண்டாடுவதற்கான புதிய பாத்திரங்கள், துணிமணிகள், வேறு பொருள் கள் எல்லாமே இத் தினத்தில் வாங்குகிறார் கள். இதற்குக் காரணம் என்ன என்பதைச் சரியானபடி யாரும் விளக்கிக் கூறுகிறார் களில்லை.

நரக சதுர்த்தி

இதைச் சின்ன தீபாவளி – சோட்டி தீபாவளி எனக் கூறுகிறார்கள். அன்று மாலை அஸ்தமித்ததும் கோதுமை மாவால் ஒரு விளக்குச் செய்து அதில் எண்ணெய் அல்லது நெய் வார்த்து நான்கு திசைக்கும் நான்கு திரியிட்டு விளக்கேற்றி கொல்லைப்புறம் வைப்பார்கள். அந்த விளக்கில் செப்புத்துண்டு அல்லது செப்புக்காக ஒன்றும் உளுந்து அல்லது அதன் பருப்புப் போட்டு வைப்பார் கள்.

பொரியும், பதாஸை என்னும் ஒருவகை இனிப்புப் பண்டமும் விளக்கின் முன் வைத்து முறையே பூஜைகள் செய்து சாப்பிடுவார்கள். வீட்டுப் பெண்கள் பிரதான வாயிலின் இரண்டு பக்கமும் சுவற்றில் 5, 5 அல்லது 7, 7 கை முத்திரை இடுவார்கள். பின் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வார்கள். நம் பக்கத்தைப் போல் நரகாசுரன் கதை – இந்தச் சின்ன தீபாவளி தினத்துக்குக் கூறப்படுகிறது.

தீபாவளி

மாலையில் "ஸ்யோரதி பூஜை" என ஒன்று நடக்கும். தேங்காய் ஓட்டைச் சுட்டு, அந்த

சுட்ட கரியைப் பாலில் கரைத்து அல்லது நனைத்துச் சுவற்றில் "ஸ்யோரதி" உருவம் தீட்டுவார்கள். அந்த உருவத்திற்குச் சந்தனம், குங்குமம், மஞ்சள் சாற்றிப் பூஜை நடத்துவார்கள்.

சூரியன், சந்திரன், கங்காதேவி, கணேசர், லக்ஷ்மி, சிவன், பார்வதி, ஹனுமான், துளசி பூஜை செய்யும் ஒரு பெண், ஸ்ரவண குமார், பால் கறக்கும் ஒரு ஆண், யானை, கிளி போன்ற உருவங்களை சுவற்றில் வரைந்து அவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலே "ஸ்ரீ கணேசாய நம" என்று எழுதுவார்கள்.

சுவற்றில் தீட்டிய சித்திரங்களன்றி லக்ஷ்மி, கணேசர் உருவங்களை மாவில் செய்து வைத்துப் பூஜைகள் நடத்துவதுண்டு. விளக்கேற்றிப் பொரியும், பதாஸாவும் வைத்து பூஜைகளை நடத்துவதுண்டு. விளக்கு இரவு முழுவதும அணையாது எரியும். "மாணிக்க தியா" அதாவது "மாணிக்க தீபம்" எனச் சொல்லுகிறார்கள். அதை இவ்விதம் செய்தால், குடும்பத்திற்குச் சகல சம்பத்தும் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி கடாக்ஷமும் கிட்டும் என அவர்கள் நம்புகிறார்கள். இதற்காக ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி சம்பந்தமான பலவிதப் புராணக் கதைகளையும், பக்திரஸம் சொட்டும் பாடல்களையும் பாடுகிறார்கள்.

தீபாவளி இரவுதான் வீடு முழுவதும் விளக்கேற்றி "ஸ்யோரதி பூஜை" நடத்துவார்கள். அப்பொழுது அங்கே ஒரு செம்பு அல்லது டம்ளர் நிறைய ஜலம் வைப்பார்கள். அந்த ஜலத்தை அடுத்த நாட் காலை அருணோதயம் ஆவதற்கு முன்பாக எடுத்து வீடு முழுவதும் தெளிப்பார்கள். இவ்விதம் தெளித்தானதும் பழைய பீற்றல் முறம் ஒன்றைப் பெண்ணொருத்தி கையில் எடுத்து அதை விறகு அல்லது ஏதாவது கம்பால் - குச்சியால் தட்டியபடி "நிக்காரி - தரித்தர்! ஆவோலக்ஷ்மி!" (தரித்திரமே ஓடு! லக்ஷ்மியே வருக!) என்று கூறிக் கொண்டு வீடு முழுவதும் சுற்றுவாள்.

பிறகு அம்முறத்தை வீட்டுக்கு வெளியே வீசி விடுவாள். வீட்டில் உள்ள பழைய விளக்கு, விளக்குமாறு துடைப்பங்களையும் அதோடு சேர்த்து வீசி விடுவாள். அதன் மூலம் வீட்டின் தரித்திரம் - பீடை வெளியேற்றப்பட்டு விட்டதாக அவர்கள் நம்பிக்கை. (தமிழ்நாட்டிலும் சில இடங்களில் இம்முறை கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருவதைக் காணலாம்.)

கோவர்த்தன பூஜை

தீபாவளிக்கு மறுநாள் அதிகாலையில் எழுந்ததும், அந்தந்த வீட்டுப் பெண்கள் எல்லோரும் அவரவர் வீட்டுத் திண்ணையில் ஒன்றுகூடுவார்கள். சாணத்தால் ஒரு சிறு சதுரமான மேடை அமைத்து ஒவ்வொரு பெண்ணும், இரண்டு இரண்டு நாக்குச்சி வீதம் அதில் செருகுவார்கள். அதில் காது கம்மல்கள் போன்று இரண்டு ஆபரணங்களைத் தொங்கவிட்டு, மஞ்சளில் நனைத்த பஞ்சுத் திரியையும் வைப்பார்கள். பிறகு ஒரு புது முறத்தில் அரிசி சாதத்தால் செய்த ஒரு வகை லட்டு, இக்ரி என்னும் ஒரு வகை இனிப்பு நான்கு வைத்துப் பூஜை செய்வார்கள். இதற்கு "ஸ்யாகு பூஜை" எனப் பெயர்.

பூஜை முடிந்ததும் கூடியுள்ள பெண்கள் அவரவர் சேலைத் தலைப்பில் லட்டுக்களைப் போட்டு ஆட்டியபடியே "லடுவாலே லதுவாதே!" (லட்டுக்களை எடுத்துக் கொள்! பிள்ளை வரம்தா!") எனக் கூறிக் கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் அந்த லட்டுக்களை கொடுத்து நன்கு புசிப்பர். இதன் பிறகு சாணத்தில் செருகியுள்ள நாக்குச்சிகளை எல்லாம் அகற்றித் துடைப்பமாகக் கட்டி இடது கையைப் பின்பக்கமாகக் கொண்டு

ஐந்து கப் பச்சரிசியுடன், ஒரு கப் பயத்தம் பருப்பு, கால் கப் ஜவ்வரிசி (ப. பருப்பு, ஜவ்வரிசியை வறுத்து) என சேர்த்து மிஷினில் மாவாக அரைத்து உப்புத் தூள், பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து மகிழம்பூ அச்சில் (முள்ளு தேன் குழல்) போட்டுப் பிழிந்து எடுக்க முள்ளு முறுக்கு சுவையுடன் அதிக கரகரவென இருக்கும். அதோடு முறுக்கு அறுந்து போகாமல் நன்கு வட்டமாக பிழிந்து எடுக்க வரும்.

— ஆர். பாலா



மூலிகை தரும் இயற்கை அழகு சாதனங்கள்

கேள்வி: கங்கா ஸ்நானத்திற்கு மூலிகை எண்ணைக் குளியல் என்கிறீர்களே? அதில் என்ன தனிச்சிறப்பு?

திருமதி. ராஜம் (அழகுக் கலை நிபுணர்): பொடுகு, முடி வரட்சி, இளநரை, நுனி பிளவு போன்றவைகளை நீக்கி முடி உதிர்வையும் தடுத்து முடியைச் செழித்து வளரச் செய்யும் அற்புதமான மூலிகைகள் கொண்டதுதான் நாங்கள் தயாரிக்கும் எண்ணெய்.

கேள்வி: எண்ணெய் தவிர வேறு தயாரிப்புகள்...?

பதில்: இரசாயனங்கள் கலந்த நவீன வகை ஷேம்புகளில் கூடக் கிடைக்காத பட்டுப் போன்ற மென்மை தரும் சீயக்காய்ப்பொடியும் உண்டு. இதை தேய்த்துப் பாருங்கள். உங்கள் கூந்தல் அசைந்தாடும். முடியின் வளர்ச்சியைத் தூண்டும் மூலிகைப் பொடியும் உண்டு. இதை எண்ணெயில் கலந்து தடவ வேண்டும். பேன் தொல்லை தீர துளசி போன்ற மூலிகைகள் கலந்து உருவான எண்ணெயும் உண்டு. இதைத் தொடர்ந்து தடவ பேன் அறவே ஒழியும்- பக்கத்தில் இருப்பவர்களின் தலையில் ஒரு பேன் பண்ணையே இருந்தாலும் தொற்றாது. பொடுகு தொல்லைக்கான எண்ணெய், ஹேர் பேக், கண்டிஷனர், ஹென்னா...இப்படி பலவும் எங்களிடம் உண்டு.

சருமத்திற்கான மூலிகை அழகு சாதனங்களுடன்-அழகு சிகிச்சைகளும் கூட உண்டு. அழகுக்கலை பயிற்சியும் தரப்படுகிறது" என்கிறார்.

மேலும் விவரங்களுக்கு:

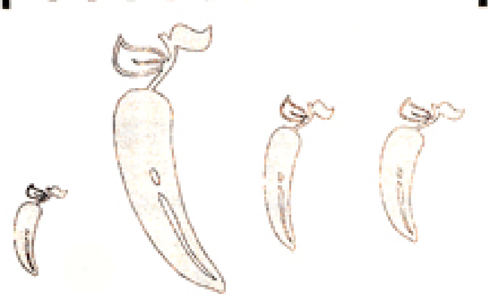
திருமதி. ராஜம்
நேச்சுரல் ப்ராடெக்ஸ்
மூலிகை அழகு சாதன தயாரிப்பாளர்கள்
51. பெருமாள் கோவில் தெரு.
மேற்கு சைதாப் பேட்டை
(ஜெயராஜ் தியேட்டர் அருகில்)
சென்னை – 600 015.
தொலைபேசி – 044 4852196

போய், அதனால் அத் துடைப்பத்தைப் பற்றி தரையைக் கூட்ட முயற்சிப்பர். இதை "சண்டா பஸடா" எனச் சொல்லுவார்கள்.

இவ்விதம் அதிகாலையில் பெண்கள் "ஸ்யாகு பூஜை" நடத்திய பிறகு, கோவர்த்தன பூஜைக்கான ஏற்பாடுகளைத் தொடங்குவார்கள். வீட்டின் முற்றம் அல்லது வேறு வசதியான இடத்தில் பசும் சாணத்தால் மனிதனைப் போன்ற ஒரு பெரிய உருவம் செய்வார்கள். அவ்வுருவத்தின் அருகிலேயே சாணத்தால் திரிகை அடுப்பு, தடி, குடம், ஒரு நாய் வேறு சில சிறு உருவங்கள் செய்து வைப்பார்கள். இருட்ட ஆரம்பித்ததும், மனித உருவத்தின் தலையில் விளக்கேற்றி வைப்பார்கள்.

கோவர்த்தன கிரி உருவமும் செய்து வைத்து, அதற்குப் பால், நெய், பலவித மிட்டாய்கள், பதாஸா முதலியவைகளை வைத்து பூஜை நடத்துவார்கள். உருவங்களைச் சுற்றி பஞ்சைப் பரப்பி அதன் மேல் மஞ்சள் பூசிய ஈர்க்குச்சிகளைச் செருகி வைப்பார்கள். பூஜை முடிந்ததும் 5,6 முறை அவ்வுருவங்களைச் சுற்றி வலம் வருவார்கள். நாலாபுறமும் ஜலத்தை வீசுவார்கள். மணி அடிப்பார்கள்; தாம்பாளத்தைத் தட்டுவார்கள்; குதித்துக் குதித்து ஆடுவார்கள். சிலர் பாடவும் செய்வார்கள்; ஒரே குதூகலந்தான் அன்று!

"மானஸி கங்கா – ஸ்ரீ ஹரதேவா – கிரிவரகி பரிகிரமாதேவ!" எனப் பாடிக் கொண்டே கூத்தாடுவார்கள். இவ்விதம் சுற்றி முடிந்ததும் "பூச்சரிக்கே லாட்டோ ஜய்!" என எல்லோரும் ஒரே குரலாகக் கூவுவார்கள். இதோடு கோவர்த்தன பண்டிகை முடிந்தது.



வெள்ளை முள்ளங்கியை, கேரட் துருவலில் துருவி, சிறிது உப்புத் தூள், சர்க்கரைத் தூள் சேர்த்து, அத்துடன் ஒரு கரண்டி தயிர் விட்டுக் கலந்து சாப்பிட, முள்ளங்கி தயிர் பச்சடி சுவையாகவும், மாறுதலாகவும் இருக்கும். முள்ளங்கி உடம்புக்கும் நல்லது.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

பையாதூஜ்

இது கோவர்த்தன பூஜைக்கு மறுநாள் துவிதியையன்று மிகக் கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படுவதாகும். மணமான சகோதரிகள் தங்கள் சகோதரர்களை அன்று விருந்துக்கு அழைப்பார்கள். கோவர்த்தன பூஜை நடந்த இடத்தை மெழுகி சுத்தம் செய்து, மஞ்சள் பொடி மாவால் கோலமிட்டு நிறைகுடமொன்றை அந்த இடத்தில் வைப்பார்கள். அதன் அருகே சாணத்தால் வீடு போன்று அமைத்து அதில் "கன்னங்கத்திர்" இலையைப் பரப்புவார்கள். அதன் மேல் சாணத்தால் ஒரு சிறு மனித உருவம் செய்து வைப்பார்கள். அதற்கு "கௌர்" என்று பெயர்.

பொரி, பதாஸா வைத்து பூஜை செய்வார்கள். அதன் பிறகு பாடியபடியே பூஜையில் வைத்த பஞ்சிலிருந்து மோதிரங்கள் தயாரித்து மஞ்சளில் நனைப்பார்கள். கல்யாணமான பெண்கள் குறைந்தது நான்கு, கல்யாணமாகாத பெண்கள் இரண்டு விதம் மோதிரங்கள் தயாரிப்பார்கள். இப்படி தயாரித்து முடிந்ததும், அப்பண்டிகை ஏன் ஏற்பட்டது என்பதற்கான வரலாற்றுக் கதை ஒன்றை பெண்களில் ஒருத்தி சொல்லுவாள்.

அக்கதை சொல்லி முடிந்ததும் "கௌர்" உருவத்தை அகற்றி விட்டு அந்த இடத்தில் ஜலம் நிறைந்த ஒரு சொம்பு அல்லது டம்ளரை வைப்பார்கள். அந்தச் சொம்பைச் சுற்றி மஞ்சள் பூசி அதன் கழுத்தில் "தங்க அட்டிகை"யொன்றை அணிவித்திருப்பார்கள். தாங்கள் தயாரித்த பஞ்சு மோதிரங்களைத் தங்கள் சுண்டு விரல்களில் அணிந்து கொண்டு பாடியபடியே அச் சொம்பு நீரில் தங்கள் மோதிரம் அணிந்த விரல்களை விட்டு ஆட்டுவார்கள். பாட்டு முடிந்ததும் விரல்களில் உள்ள மோதிரங்களை அகற்றி சாணத்தாலான கௌரின் தலையில் வைத்து மஞ்சளால் அந்த உருவின் மீது ஐந்திடங்களில் பொட்டு இடுவார்கள். இதன் பிறகு தங்கள் சகோதரர்கள் இருப்பிடத்திற்குச் சென்று அவர்களுக்குத் திலகமிட்டு அவர்களை விருந்துக்கு அழைத்து விழா கொண்டாடுவார்கள்.

இவ்விதம் "தன தேரஸ்" கொண்டாட்டத்துடன் தொடங்கும் தீபாவளிப் பண்டிகை "பையாதூஜு"டன் முடிவடையும். நாம் கொண்டாடும் தீபாவளியோடு - வட நாட்டார் இவ்விதம் கொண்டாடும் தீபாவளியை ஒப்பிடுவோமானால், அது முற்றிலும் மாறுபட்டதாகவே நமக்குத் தோன்றும். ஆனால் முன் காலத்தில் தீபாவளியை வடநாட்டில் "யக்ஷ-ராத்திரி" அதாவது "அஸுரன் இரவு" என்றே கொண்டாடி இருக்கிறார்கள்.

— வி. எஸ். ஸ்ரீநிவாஸன்



• சீதா வெங்கடய்யா

திரில் தீபாவளி

தீபாவளி என்றால் சாதிக்க என்ன? வெறுமே பட்டாசு வெடிப்பது, பட்சணம் செய்வது இதில் என்ன வித்தியாசம் இருக்கப் போகிறது என்கிறீர்களா? நம்மில் சிலர் சற்று வித்தியாசமாக ஏதாவது ஒரு தீபாவளியில் புதுவிதமாக அல்லது வெளியில் சென்று கொண்டாட வேண்டும் என்று நினைத்து அதைச் செயல்படுத்தியிருக்கலாம். தீபாவளி சமயத்தில் அவர்களின் த்ரில்லான சற்று வித்தியாசமான அனுபவங்களை கேட்கலாமே என்று விசாரித்ததில் சுவையான, த்ரில்லான அதே சமயம் மறக்க முடியாத அனுபவங்களை சிலர் கூறக் கேட்டோம்.

உஷா முரளி :

"தீபாவளியை நம்ம வீட்லேயே எல்லோரோடும் சேர்ந்து கொண்டாடணும்கறதுதான் எல்லோரோட ஆசையாக இருக்கும். கொஞ்சம் வித்தியாசமா அதே சமயம் ரொம்ப நாளாக மனத்தில் எங்களுக்கிருந்த மிகப் பெரிய ஆசை தீபாவளி தினத்தில் புட்டபர்த்திக்குச் சென்று பாபாவை தரிசிக்கணும்ங்கறது. இப்படி ஒரு எண்ணம் எழுந்தவுடன் நான், எனது கணவர், மாமியார், குழந்தைகள் சகிதம் பெங்களூர் செல்வது என்று தீர்மானித்தோம். என் கணவரின் மாமாக்கள் அங்கே இருப்பதால் பெங்களூர் சென்று தங்கி அவர்களோடு சேர்ந்து எல்லோருமாக தீபாவளியை பாபாவோடு கொண்டாடுவது என்று முடிவு செய்தோம். அதற்குள்ளாக என் கணவருக்குக் கொச்சியில் வெளிநாட்டு வேலைக்கான நேர்காணலுக்கு அழைப்பு வந்தது. பாபா அருளை எண்ணி மகிழ்ந்தோம். 'நான் நேர்காணலை முடித்துக் கொண்டு பெங்களூர் வந்து விடுகிறேன். எல்லோருமாக சேர்ந்து பாபாவை தரிசிக்கச் செல்வோம்' என்றார் முரளி. அவர் கொச்சிக்கும், நாங்கள் பெங்களூருக்குமாக ரயில் ஏறினோம்.

தீபாவளியன்று முதல் நாள் புட்டபர்த்திக்குச் செல்ல வேன் ஏற்பாடு செய்திருந்தோம். வாசலிலும் வேன் வந்து நின்றாகி விட்டது. கொச்சி சென்ற அவர் வந்த பாடில்லை. சரி புட்டபர்த்திக்கு எப்படியும் நாளை நேரே வந்து விடுவார் என்று மிகுந்த சிரமப்பட்டு மனதை சமாதானப் படுத்திக் கொண்டு பாபா மேல் பாரத்தைப் போட்டு விட்டு புட்ட பர்த்திக்குப் பயணமானோம்.



• பத்மினி வாசுதேவன்

புட்டபர்த்தியில் நிலவும் தெய்வீகம் நிரம்பிய ரம்மியமான சூழலையும் மீறி மனது ஒரு நிலைப்படாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தோம். காலை தரிசனம் முடிந்தது. சரி மாலை தரிசனம் வரை காத்திருப்போம் என்று அதற்குத் தயாராய் வரிசையில் நின்று கொண்டிருந்தபோது என் கணவர் வெற்றி பெற்றதற்கான சைகை காண்பித்தவண்ணம் வந்தார். எங்களுக்கு அப்போதுதான் தீபாவளிக்கான கலகலப்பே வந்தது.

நேர்முகத் தேர்வில் வெற்றி பெற்று வேலைக்கான உத்தரவையும் கையோடு வாங்கி வரத்தான் தாமதம் ஆகிவிட்டது என்றார் முரளி. பாபாவை எல்லோருமாக

தரிசித்து மகிழ்ந்தோம். 'த்ரில்' நிறைந்ததாகவும் வாழ்க்கையில் திருப்புமுனையையும் ஏற்படுத்தியதாகவும் அமைந்த அந்தத் தீபாவளியை வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க முடியாது.

பத்மினி வாசுதேவன் :

தீபாவளி சமயத்தில் வெளியில் போன அனுபவம்னாலே உள்ளூரப் பயம். அதே சமயம் அட்வெஞ்சர் மாதிரியான அந்த அனுபவம் மறக்க முடியாது.

நான், என் கணவர், எனது பையன் பரத் மற்றும் எனது அத்தை பையன்கள் உறவினர்கள் என்று ஒரு ஜமாக ஜாலியாக ஒரு ட்ரிப் கல்கத்தா, பாட்னா, கயா, அப்புறம் நேபாளம், காத்மண்ட்னு சுற்றிப் பார்க்கக் கிளம்பினோம்.

தீபாவளிக்குக் கல்கத்தாவில் அத்தை வீட்டுக்கோ இல்லைன்னா ஏதாவது ஒரு கோவிலுக்கோ போகலாம் என்று முடிவு எடுத்தோம். அதற்கு ஐந்து நாள் முன்னாடி நாலந்தா, கயா, ராஜ்கிரிலே இருக்கற வெந்நீர் ஊற்று என்று ஜாலியாகப் பார்த்து என்ஜாய் செய்தோம்.



• உஷா முரளி

நடுவில் ஒரு இடத்துக்குப் போக போட்டிங் போக வேண்டி வந்தது. அது கங்கை ஆறு. ஆனால் ஆழமில்லாத பகுதி. வேடிக்கையாகப் பேசி விளையாடிகிட்டு வந்த என் பையன் பரத் கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் போட்டி லிருந்து ஸ்லிப்பாகி ஆற்றில் விழ ஒரு நிமிஷம் கூட யோசிக்காது எனது மாமா நதியில் குதித்து குழந்தையைக் காப்பாற்றினார். அவர் நல்ல நீச்சல் வீரர் என்பதால்தான் பரத்தை உடனே காப்பாற்ற முடிந்தது. நல்ல வேளையாக அவனுக்கு ஒன்றும் நேரவில்லை.

அது நான் போனதே என்றால், கடவுளே - நினைத்தாலே ஒரு நிமிடம் நெஞ்சை பயம் கப்பிக் கொள்கிறது. அந்த நினைவை ஆயுசுக்கும் மறக்க முடியுமா என்ன?

தீபாவளியன்று முதல் நாள் நேபாளத்தில் நாங்கள் முக்கியமாக சுற்றிப் பார்க்க விரும்பிய காத்மண்டுவில் இருந்தோம். அங்கே மிகவும் பிரசித்தியான புத்தர் கோயில் உண்டு. அங்கு சின்னச் சின்ன குழந்தைகள் புத்தபிட்சுகளாய், தவிர பெரியவர்கள் என்று கையில் ரவுண்டாக ஒரு தட்டு போலவும் இடது கையில் ஒரு குச்சியையும் வைத்து பாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். இதையெல்லாம் பார்த்து ரசித்த வண்ணம் வந்து கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று ஒரு இடத்தில் பரத் எங்கேயோ போய் விட்டான். அந்த கோவில் முழுக்க எங்கெங்கோ தேடிப் பார்த்தோம். மாலை வரை கிடைக்கவேயில்லை.



• பரத்

எல்லோருக்கும் அழுகையும் வேதனையும் கொப்பளிக்க எனக்கு மயக்கமே வந்து விடும் போல் இருந்தது. என் கணவர் தைரியம் இழக்காது போலீஸாருக்குத் தகவல் கொடுத்தார். விடிந்தால் தீபாவளி. குழந்தையை இப்படி வந்த இடத்தில் எங்கேயோ விட்டு விட்டோமே. கொடியவர்களிடம் குழந்தை மாட்டிக் கொண்டால் என்ன ஆவது? இப்படி ஒரு ஊர் வந்திருக்கவே வேண்டாம் என்று பலவாறாய் எண்ணங்கள் ஓட தவித்து துடித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

மறுநாள் காலையும் வந்தது. யாரும் தூங்கவில்லை. பசி பற்றிய யோசனையே இல்லை. பரத் வரவேண்டுமே என்பது மட்டும்தான் பிரார்த்தனையாக இருந்தது. நாமே சென்று விசாரிக்கலாம் என்றால் மொழிப் பிரச்னை ஒரு பக்கம், எதுவுமே செய்ய விடாமல் கவலை ஒரு பக்கம். மீண்டும் அந்தப் புத்தர் கோவிலுக்குச் சென்று பார்ப்போம். பக்கத்தில் இருக்கும் போலீசார் உதவியோடு கொஞ்சம் புத்த பிட்சுகள் உள்ள இடத்தில் சென்று தேடலாம் என்று யோசனை தோன்றவே உடனடியாக அதைச் செய்தோம். அங்கே குட்டி குட்டி புத்த பிட்சுகளோடு நடுவே எங்கள் பரத் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். வார்த்தைகளில் சொல்ல முடியாத அளவுக்கு எனக்கு அந்த நிமிட சந்தோஷமும் நிம்மதியும் இருந்தது. போன உயிர் அப்போதுதான் திரும்பியது போல் உணர்ந்தேன்.

திகில் நிறைந்ததாய் அந்தத் தீபாவளி

அமைந்து விட்டாலும் இறைவன் அருளால் காணாமல் போன என் மகன் திரும்பக் கிடைத்தான்."

சீதா வெங்கடய்யா :

தீபாவளின்னா பட்டாசு, மத்தாப்பூ பட்சணம் கண்ணைப் பறிக்கும். புதுத் துணின்னு அமர்க்களப்படும். இது நம்ம இந்தியாவில். 1992-ல் என் பெண் ப்ளோரிடாவில் இருந்தாள். அவளுக்கு டெலிவரி சமயம். எப்படி என்னால் போகாமல் இருக்க முடியும்? டெலிவரி சமயம் போன நான் இரட்டையாகப் பிறந்த என் பேரக் குழந்தைகளை விட்டுப் பிரிய மனசில்லாம ஒரு ஆறு மாசம் அங்கேயே தங்கினேன். ஆகஸ்டில் போனேன். நவம்பர்லே தீபாவளியும் வந்தது. எனது கணவர் எனது பெரிய பையன், நாட்டுப் பெண், சின்னப் பையன், எல்லோரும் இந்தியாவில். என் ஓரகத்தியும் நாட்டுப் பெண்ணுமாக வீட்டைக் கவனித்துக் கொள்ளவே ஃப்ளாரிடாவில் நான் நிம்மதியாகக் கவலையில்லாது மகளோடு.

தீபாவளின்னா இந்தியாவில் எத்தனை அமர்க்களப்படும்! காதைப் பிளக்கிற பட்டாசு ஒரு பக்கம், தீபம் ஏத்தி வீடெல்லாம் தெய்வீகம் நிறைந்து நிற்பது ஒரு பக்கம். அதையெல்லாம் இங்கே மிஸ் பண்ணுகிறோமே என்று மகளிடம் சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தேன். பட்டாசு வெடிக்கக் கூடாது. அந்த புகை வந்தால் ஃபயர் எஞ்சின் வந்து விடும். அதெல்லாம் இங்கே குற்றம் என்று எனக்குப் புரிய வைத்துக் கொண்டிருந்தாள். பட்சணம் செய்யலாம், கங்கா ஸ்நானம் செய்யலாம் அது தானே முக்கியம். அதற்குத் தடையில்லாத போது சிறுபிள்ளைப் போல் மத்தாப்பூ கொளுத்தாவிட்டால் என்ன? என்று உற்சாகமாய் பட்சணம் செய்ய ஆரம்பித்தேன். கிறிஸ்துமஸ் டிசம்பரில் வந்து விடும் என்பதால் அழகாய் மெழுகுவர்த்திகள் கடைகளில் குவிக்கப்பட்டிருக்கவே தீபம் ஏற்ற அவற்றை நிறைய வாங்கிக் கொண்டேன்.

காலையில் கங்கா ஸ்நானம் முடிஞ்சது. தீபத்திற்கு தீபம் ஏற்றுவது போலவே நாங்கள் தீபாவளிக்கு எப்போதும் தீபம் ஏற்றுவோம். ஜன்னலை சாத்தி விட்டு சின்னச் சின்னதாய் அழகாய் மெழுகுவர்த்தியை கட் செய்து குட்டிப் பவுல்களில் வைத்து தீபம் ஏற்றினோம். மரத்தினால்தான் அங்கு வீடுகள் என்பதால் அதையும் ரொம்ப ஏற்ற முடியாது. எதிரேயே டென்னிஸ் கோர்ட். பால்கனியிலேயே சாஸ்திரத்துக்கு எடுத்துக் கொண்டு வந்த இரண்டு கம்பி மத்தாப்பூவை ஏற்றலாமா எனப் பார்த்தேன். பெண் 'ஃபயர் எஞ்சின்' வரும் என்று பயமுறுத்தியது நினைவுக்கு வர பேசாது இருந்தேன்.

என் பெண் இருந்த அபார்ட்மென்டிலேயே அவள் இந்தியன் பிரண்ட் கொஞ்சம் தைரியசாலி. எங்கள் வீட்டு பால்கனி சற்று வசதியாய் இருக்கும் என்பதால் நைசாக கம்பி மத்தாப்பூ, சாட்டை, பென்சில்களோடு வந்தாள். மதியம் சற்று ப்ரேக் டைம் என்பதால் டென்னிஸ் கோர்ட்டில் நடமாட்டம் குறைந்ததை பயன்படுத்தி ஆளுக்கொருவராய் மத்தாப்பூ காட்டுவது தெரியாதது போல் நின்று கொள்ள ஆளுக்கு ஒரு கம்பி மத்தாப்பூ காட்டி மகிழ்ந்தோம். அதற்கு மேல் செய்தால் தவறு என்று தோன்றவே அத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டோம்.

மாப்பிள்ளையோட பிரண்ட்ஸ் என் பெண்ணோட பிரண்ட்ஸ் என்று 7, 8 இந்தியர்கள் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தார்கள். அவர்களுக்கு நான் செய்த ஸ்வீட்ஸ், கிப்ட் என்று கொடுத்த போது அவர்கள் வீட்டில் அப்போது பெரியவர்கள் இல்லாததாலே, நான் வயதில் பெரியவள் என்னையே தங்களோட அம்மாவாக நினைச்சு நமஸ்காரம் செய்தார்கள். முன் அறிமுகம் இல்லாத அவர்கள் காட்டிய அன்பு, மரியாதை என்னை நெகிழ வைத்தது. அப்போ நான் பாரின்லே இருக்கேங்கறது மறந்து போயிடுத்து. இந்தியாவில் கொண்டாடிய மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் ஏற்பட்டது. அதோட எத்தனை உயர்வு, வேலை செய்யும் இடம்னு மாறினாலும் கலாசாரம் மாறாத நம் இந்தியர்கள். அந்த பண்பாடு அடேயப்பா வெளிநாட்டில் கொண்டாடிய வித்தியாசமான தீபாவளி என்றாலும் பண்பாட்டையும் கலாசாரத்தையும் அழுத்தமாக காண முடிந்த ப்ளோரிடா தீபாவளி மறக்க முடியாத தீபாவளி.

— **பா. சுஜாதா**



தட்டை, முறுக்கு செய்யும் போது கூடவே 1 ஸ்பூன் சீரகப் பொடியும் சேர்த்துக் கொண்டால் மாவுப் பண்டம் சாப்பிட்டு வரும் வயிற்றுக் கோளாறைத் தடுக்கலாம்.

— கே. ஐசுவர்யா



குதிகாலுயர் அணிகள் முழங்காலில் வலி ஏற்படுத்துகின்றனவா?





குதிகால் உயர்ந்த செருப்புகளோ (அ) ஷூக்களோ அணியும் பெண்களுக்கு, முழங்காலில் ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனும் மூட்டு வலி ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இருக் கிறது என்று மருத்துவ சஞ்சிகையாகிய லான்சட் கூறுகிறது.

ஹார்வோர்ட் மெடிகல் ஸ்கூலைச் சேர்ந்த டாக்டர் கேசி கேர்ரிகன் நடக்கும் போது ஏற்படும் தொந்தரவுகளைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தவர். இவர் குதிகாலுயர் அணிகளை உபயோகிக்கும் பெண்கள் பற்றிய ஒரு சர்வே நடத்தினார். இந்த சர்வேக்கு முன் நடந்த ஆராய்ச்சிகள், குதிகாலுயர் அணிகள், பாதங்களுக்கு ஊறுவிளைவிக்கின்றன என்று மட்டும் கருத்து அறிவித்தன. குதிகாலுயர் அணிகள், அணியும் நபரின் எடையை பாதங்களின் முன்பக்கத்திற்குத் தள்ளுகின்றன என்று இந்த ஆராய்ச்சிகள் மூலம் அறியப்பட்டன. நாளடைவில் இதனால் பாதங்கள் தங்கள் வடிவத்தை இழக்கும், கால் கட்டை விரல் பாதத்தின் வெளிப்பக்கத்தை நோக்கித் திரும்பி விடும். அதாவது பாதத்தின் பக்கங்களில் இந்நிலையை ஆங்கிலத்தில் Hallex என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இலத்தின் மொழியில் Hallux Valgus என்றால் பெரிய கட்டை விரல் என்றும் Valgus என்றால் வளைந்த கால் என்றும் பொருள்.

முந்தைய ஆராய்ச்சிகள், குதிகாலுயர் அணிகள் பாதங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை மட்டுமே ஆராய்ந்தன. இந்த ஆராய்ச்சிகள், குதிகாலுயர் அணிகள், அணியும் நபரின் முழங்கால்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்று ஆராயவில்லை. ஆனால் டாக்டர் கெர்ரிகனும் அவருடைய சக ஆராய்ச்சியாளர்களும், குதிகாலு யர் அணிகளால் முழங்காலுக்கு மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறதா என்று பற்றி ஆராய்ந்தார்கள். குதிகாலு யர் அணிகளால் முழங்கால்களுக்கு பாதகம் ஏற்படுகிறது என்றால் முழங்காலைப் பீடிக்கும் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் (இது தேய்வினால் ஏற்படுகிறது) ஆண்களை விட, பெண்களை அதிகமாகப் பாதிப்பது ஏன் என்ற கேள்விக்கு விளக்கமாக அமையும். இதுபற்றி கண்டுபிடிக்க, நல்ல ஆரோக் கியமான, குறுகலான ஊசி போன்ற குதிகாலு யர் அணிகளை அணிந்த 20 பெண்களைத் தம் ஆராய்ச்சியில் பங்கு கொள்ளுமாறு டாக்டர் கெர்ரிகன் கேட்டுக் கொண்டார். ஒவ்வொரு பெண்மணியும், காலணி அணியாமலும், பிறகு குதிகாலுயர் காலணி அணிந்தும், 10 மீட்டர் தூரம் நடக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார். காலணியின் குதிகால் 6 சென்டி மீட்டர் உயரம் இருந்தது.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் நடக்கும் போது (காலணியில்லாமலும், குதிகாலுயர் காலணி அணிந்தும் நடக்கச் செய்யப்பட்டனர்.) அப் பெண்ணின் கால்கள், இடுப்பு ஆகியவற்றின் அசைவுகள் வீடியோ நாடாவில் பதிவுசெய் யப்பட்டன. அவர்கள் நடந்த இடத்தில் பதித்து வைக்கப்பட்டிருந்த கருவிகள், அவர்கள் பாதங்கள் பூமியோடு எவ்வாறு இன்டராக்ட் செய்தன என்பதை ரிகார்டு செய்தன. இந்தக் குறிப்புகளின் உதவியால், இந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், இந்தப்



பெண்கள் நடக்கும் போதும், நிற்கும் போதும், இவர் களின் மூட்டுக்களில் எந்தவிதமான அழுத்தம் ஏற்படுகிறது என்பதைக் கணக்கிட முடிந்தது. குதிகாலுயர் அணிகள், கணுக்கால் செயல்படும் விதத்தைக் குறிப்பிடப்படும்படியாக மாற்றி விடுகிறது என்பதும், இந்த மாற்றத்தினால் முழங்கால்கள், இடுப்புப் பகுதிகள் ஆகியவைகளின் பணி மாற்றப்பட்டு விடுகிறது என்பதும் ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து.

குதிகாலுயர் அணிகள், முழங்காலில்தான் மிகக் கவலைப்படும்படியான மாறுதல்கள் ஏற்படுத்துகின்றன என்றும், ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நபர், குதிகாலுயர் அணி அணிந்து நின்று கொண்டிருக்கும் போது, முழங்காலை முறுக்குகிற மாதிரியான அசைவுகளை ஏற்படுத்துகிறபடியால் தொடைப் பகுதியிலுள்ள தசைகள், தம் சக்திக்கு மீறிய வகையில் பணி செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த அதிகமான பணியின் காரணமாக, முழங்காலுக்கு அதிக சிரமம் ஏற்படுகிறது. முழங்காலில் அளவுக்கு அதிகமான சிரமமும், அதனால் ஏற்படுகிற அளவுக்கு மீறிய அழுத்தமும் இந்த இரண்டும் சேர்ந்து மூட்டுக்களில் சிதைவு ஏற்படக்கூடிய அளவுக்கு மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. குதிகாலுயர் அணிகளை அணிந்து நடக்கும் போது, முழங்காலில் ஏற்படும் முறுக்குகிற அசைவின் காரணமாக, முழங்கால் உட்புறமாக மடங்கி விடக்கூடிய அபாயம் ஏற்படுகிறது. முழங்கால் உட்புறமாக மடங்கி விடக்கூடிய அபாயம் சாதாரண காலணிகளில் நடக்கும் பெண்களை விட, குதிகாலுயர் அணிகளில் நடக்கும் பெண்களுக்கு 23 சதவீதம் அதிகமாக இருப்பதாகவும், இந்த ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டது.

முழங்காலில் ஏற்படும் முறுக்குகிற அசைவுகள் கால்களில், வெளிப்புறத்திலுள்ள தசைகளை விரிவடையச் செய்து கால்களுக்கு உட்புறம் முழங்கால் மூட்டுக்களை அழுந்தச் செய்து விடுகிறது என்பதும் ஆராய்ச்சியின் முடிவு. பிராணிகளை வைத்து நடத்தப்பட்ட பரிசோதனைகளில், குதிகாலுயர் அணியால் ஏற்படும், முறுக்கு அசைவுகளால், முழங்கால் மூட்டுகளின் உட்புறத்தில் சிதைவு ஏற்படுகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதால், மனிதர்களுக்கும் இது பொருந்தும் என்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

குதிகாலுயர் அணிகள் அணிந்து நடக்கும் போது, முழங்கால்களில் ஏற்படும் மாறுபட்ட அசைவுகளால், முழங்கால் மூட்டுகளில் சிதைவு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன என்றும் இந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் இதை ருசுப்படுத்த இன்னும் அதிகமான ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட வேண்டும் என்றும் இவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— ராஜி

நோன்புக்கு செய்த கொழுக்கட்டை மேல் மாவு மீந்து விட்டது. அந்த மாவுடன் சிறிது இட்லிப் பொடி, தேங் காய்த் துருவல் கொஞ்சம் கருவேப்பிலை சிறிது கிள்ளிப் போட்டு சிறிது சிறிதாக தட்டி ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து விட் டேன். இது என்ன புது மாதிரி கொழுக் கட்டை என குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிட்டார்கள்.

– என். விஜயலட்சுமி.



குழந்தை எப்படி இருக்கு?

ஆச்! என்று ஒரு தும்மல் போட்டால் போதும். குழந்தைக்கு என்ன ஆச்சோ? என்று தாய்மார்கள் குழந்தையின் நலம் குறித்து கவலைப்பட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் நோய் நொடி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வளர்க்க வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு பெற்றோரும் நினைப்பார்கள்.

குழந்தைகளின் நலம் காக்க சிறந்த மருத்துவம் ஹோமியோபதி. அத்துறையில் பிரபலமான டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் அவர்களைச் சென்னை இராயப்பேட்டை வாயிட்ஸ் ரோடு ஹேமமாலினி மண்டபம் எதிரில் உள்ள கிளினிக்கில் திருமதி சுஹாசினி கிருஷ்ணன், அவரது மகள் லாவண்யாவுடன் சந்தித்து உரையாடியபோது –



சுஹாசினி கிருஷ்ணன் : டாக்டர்! இப்ப குழந்தைகளுக்கெல்லாம் கொஞ்சம் கூட நோய் எதிர்ப்பு சக்தியே இல்லை! கொஞ்சம் மழையிலே நனைஞ்சா போதும்; ஐஸ்கிரீம், கூல் டிரிங்ஸ் சாப்பிட்டா போதும். உடனடியா சளி பிடிக்குது; காய்ச்சல் வந்திடறது. அடிக்கடி சளி பிடிக்கக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் : அடிக்கடி சளி பிடிக்கக் காரணம் அலெர்ஜியினாலே இருக்கலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைஞ்ச இன்பெக்ஷனாலே வரலாம். அலெர்ஜியா இருந்தா அடிக்கடி தும்மல் வரும். மூக்குலே நீர் மாதிரி வரும். பிறகு சரியாகிடும். அலெர்ஜி இருந்தா 'வீசிங்' கூட இருக்க சான்ஸ் இருக்கும். இன்ஃபெக்ஷனாலே வர்ற டைப்பிலே மூணு நாளைக்குத் தண்ணி மாதிரி கொட்டும். அப்புறம் சளி கட்டி கட்டியா வர்ற ஆரம்பிச்சிடும். காய்ச்சல் கூட வந்திடும். அப்புறம் இருமல் வந்து தொடர்ந்து தொந்தரவு கொடுக்கும். ஒரு சிலருக்கு இயற்கையாகவே சளி உருவாகிற தன்மை இருக்கும். எப்பவும் மூக்கு ஒழுகிக்கிட்டே இருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுனாத் தான் அடிக்கடி சளி பிடிக்காம இருக்கும்.

சுஹாசினி கிருஷ்ணன் : நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஹோமியோபதி மருந்தாலே உண்டாக்க முடியுமுன்னு கேள்விப்பட்டிருக்கேன். இப்ப லாவண்யாவுக்கு எட்டு மாசமா எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. ஆனா இப்ப போன வாரத்திலே இருந்து சளி! ஏன் மறுபடியும் சளி பிடிச்சது?

டாக்டர் : ஹோமியோபதி மருந்து

னாலே எதிர்ப்புச் சக்தியை கூட்ட முடியறது லேதான் அடிக்கடி சளி பிடிக்காம இருந் திருக்கு. ஒருசில சமயங்களிலே நோய்க் கிருமி களின் வலு அதிகரித்து ஆதிக்கம் செலுத்த ஆரம்பித்தால் சளி பிடிக்கலாம். ஆனா முன்பு அவதிபட்ட மாதிரி தொடர்ந்து இருமல், டான்சிலைடிஸ், அடினாய்டு, பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ், விஸிங்கற அளவுக்கு போகாது. போகப் போக இதுவும் குறைஞ்சுடும்.

சுஹாசினி கிருஷ்ணன் : சளி பிடிச்சு காய்ச்சல் வந்தா சில சமயங்களிலே ஆன்டி பயாடிக்ஸ் கொடுத்தா கூட சரியாகாம நாலைஞ்சு நாள் குழந்தையை அவதிப்பட வச்சுடுது. ஆன்டிபயாடிக் ஹோமியோபதி மருந்துலே இருக்கா?

டாக்டர் : எங்க மருத்துவத்துலே ஆன்டிபயாடிக்ஸ் இல்லை. இங்கிலீஸ் மருந் துக்கும் எங்க சிஸ்டத்துக்கும் ரொம்ப வித்தி யாசம் இருக்குது. இங்கிலீஸ் மருத்துவத்துலே நோய்க் கிருமிக்குத் தகுந்த மாதிரி மருந்து இருக்கும். அதுவும் போட்டவுடனே வேலை செய்து நோய்க் கிருமியை அழிக்கும். நோய் பேருலேயே மருந்து இருக்கும். தலைவலி காய்ச்சல்னா ஒரு மெட்டாசின் சாப்பிடு! ஒரு ஆன்ட்டிபயாடிக்க போடுங்கற மாதிரி! ஹோமியோபதியிலே இல்லை. குழந்தை சிறுவர்களின் Constitution தகுந்த மாதிரி மருந்து செலக்ட் பண்ணுவோம் அதோடு நோய்க்குத் தகுந்த மாதிரியும் மருந்து கொடுப்போம். உதா ரணமா, குழந்தை கொழு கொழுன்னு இருக்கா? ரொம்ப இன்னா இருக்கா? டல்லா இருக்கா? எப்படி தூங்குது? கோபம் வரு தான்னு? ரொம்ப வித்தியாசமான கேள்வி களை ஹோமியோபதி டாக்டர்கிட்டதான் கேட்க முடியும். இதெல்லாம் எதுக்குன்னா குழந்தையோட உடல்நலம்; மனநலம், நோய் குறிகளை வச்சு மருந்து கொடுக்கறதுனாலே Immunity raise ஆகும். அதோட படிப்படியாக கம்ளெய்ன்ட்ஸ் குறையும். ஆரோக்கியமாக வும் மாறிடும்.

சுஹாசினி கிருஷ்ணன் : சளி இருந்தா டான்சிலைடிஸ் வருமா? டான்சிலைடிசை ஆபரேஷன் பண்ணாம குணப்படுத்த முடி யுமா?

டாக்டர் : சளி இருந்தா நோய்க் கிருமி ரொம்ப எளிதா டான்சிலை தாக்கி வீங்க வச்சுடும். தண்ணி குடிக்கக் கூடச் சிரமப்படு வாங்க! கழுத்துலே இருக்கற Lymph glands வீங்கி காய்ச்சல் கூட வந்திடும். டான்சில் மட்டுமில்லை, அடினாய்டு கூட வீங்கி மூச்சு விட சிரமப்படலாம். டான்சில பொறுத்த வரையில் நாங்க ஆபரேஷன் பண்ண வேண் டாம்னு சொல்லுவோம். தொண்டையிலே நுழையற நோய்க் கிருமியை தடுத்து போராடி நிறுத்தறதுக்குத்தான் டான்சில் இருக்கு. ஆபரேஷன் செய்யறது சிறப்பா இல்லீங்கறது எங்களுடைய கருத்து. ஹோமியோபதி மருந்து னாலேயே எத்தனையோ பேருக்கு டான்சில் ஆபரேஷன் இல்லாம குணமாக்கியிருக்கேன். (இது பற்றி வாசகர்களும் ஆலோசனைகளை என் தொலைபேசி 822 33 88ல் கேட்கலாம்.)

சுஹாசினி கிருஷ்ணன் : சளியை கவனிக் காம விட்டா பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் வந்திடும்னு சொல்றாங்களே! சில குழந்தைகளுக்குப் பெரியவங்களுக்கு வர்ற மாதிரி 'வீசிங்' கூட வந்திடுது. இதுக்கெல் லாம் எப்படி சிகிச்சை?

டாக்டர் : மூச்சுக் குழாயிலே வர்ற எல்லா தொந்தரவும் சளியிலேதான் ஆரம்பிக்கும். கவனிக்காம விட்டா அது டி.பி. போன்ற மற்ற கிருமிகளுக்கும் இடம்கொடுக்கும். பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் இருந்தா இருமல் தொடர்ந்து இருக்கும். எக்ஸ்ரே, ப்ளட் டெஸ்ட்லே கண்டு பிடிக்கலாம். குழந்தையும் எளைச்சுட்டே போகும். அலெர்ஜி இருந்தா வீசிங் வரும். ஆனா சில குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சம் சளி நெஞ்சுலே கட்டுனாலே போதும். மூச்சு விட சிரமப்படும். இது ஆஸ்துமாவா மாறிடு மோன்னு ரொம்ப பயந்திடுவாங்க. தகுந்த முறையிலே சிகிச்சை எடுத்தா குணமாயிடும்.

சுஹாசினி கிருஷ்ணன் : சில குழந்தை களுக்கு மூக்குலே சதை வளருதுன்னு சொல் றாங்க! இது ஏன் டாக்டர்?

டாக்டர் : சில குழந்தைகளுக்கு அலெர்ஜி யினாலே மூக்கு சவ்வு தடித்துப் போய் Nasal Polyp போல இருக்கும்; மூக்கை அடைச்சுக் கும். ரொம்ப சிரமப்படுவாங்க. இதுக்குக் கூட ஆபரேஷனே தேவையில்லை. மருந்துலேயே குணமாக்க முடியும்.



முறுக்கு, தேன்குழல் போன்றவை உடைந்து சின்ன சின்ன துண்டாகி விட்டதா? அவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று ஓட விடுங்கள். பல் இல்லாத பெரியவர்களுக்கு வாயில் போட்டு மெல்ல இதமாக இருக்கும்!

– போரூர் ஆர். சீதா

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : இப்ப பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு பூச்சித் தொந்தரவு இருக்குது. சரியா மலம் போறதில்லை. நல்லா சாப்பிடறதில்லை. அந்த இடத்து அரிப்பு இருக்கு. இதுக்கு உங்க சிஸ்டத்திலே மருந்து இருக்கா?

டாக்டர் : பூச்சியைப் பொருத்த வரையிலே சுத்தம்தான் முக்கியம். ஒருமுறை மருந்து சாப்பிட்டா மறுபடியும் வராதுன்னு நெனைக்கக் கூடாது. ஏன்னா "கன்டாமினேஷன்" அதிகம். ஒரு ஆறு மாசத்துக்கொரு முறை மருந்து சாப்பிடறது நல்லது. பூச்சி இருந்தா முகத்துலே தேமல் மாதிரி வரலாம். உடம்புலேயே கூட வரலாம். அரிப்பு இருக்கும். சிவப்பு சிவப்பா தடிப்பு கூட வரலாம். சில குழந்தைங்க தூங்கறப்ப பல்லை நெறுவும். இழுப்பு கூட பூச்சியினாலே வரலாம். சில குழந்தைங்க படுக்கையிலே சிறுநீர் போறதும் உண்டு. பூச்சிக்கு ஹோமியோபதியிலே நல்ல மருந்து இருக்குது.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : குழந்தைகளுக்கு வர்ற தோல் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும் ஹோமியோபதி நல்லா இருக்குமா டாக்டர்?

டாக்டர் : நிச்சயமா! தோல் சம்பந்தமான எந்த வியாதியா இருந்தாலும் சரியாகும். காரணமில்லா அரிப்பு முகத்திலே வர்ற Warts, Boils எதாக இருந்தாலும் சரியாகும். அதுவும் நிரந்தரமாக.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : சில குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு வந்திடுது. இதுக்குக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் : காய்ச்சல் அதிகமா இருந்தா குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு வர சான்ஸ் இருக்கு! அப்புறம் 'வார்ம்ஸ்' சில குழந்தைகளுக்கு பரம்பரையா கூட வரலாம். பரம்பரையா இருந்தா தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுக்கணும். இதுக்கு ஹோமியோபதியிலே நல்ல மருந்து இருக்கு. படிப்படியாக வர்றதை கொறைச்சு நிரந்தரமா வர்றதை நிறுத்த முடியும்.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : சில குழந்தைங்க படுக்கையிலே சிறுநீர் போறாங்களே! இதுக்கு மருந்து இருக்கா? என்னதான் மிரட்டினாலும் பயன் இல்லைன்னு சொல்றாங்களே?

டாக்டர் : சில குழந்தைகள் சிறுவர்களுக்கு இந்தக் குறை இருக்கும். மூத்திரப்பை ஃபுல்லான உடனே எழுப்பி விடணும்ங்கற கான்சியஸ் மூளைக்குக் கிடைக்காம போயிடுது. இது ஒரு வகை நரம்புத் தளர்ச்சியின்னு சொல்லலாம். மூத்திரப்பை இன்ஃபெக்ஷன் அப்புறம் பூச்சி கூட காரணமா இருக்கலாம். மிரட்டறதுனாலே பயன் இல்லை. காரணத்தை அறிஞ்சு சிகிச்சை எடுத்தா சரியாகிடும்.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : ஞாபகசக்தியை இம்ப்ரூவ் பண்ண முடியுமா டாக்டர்?

டாக்டர் : ஞாபக சக்தியை அதிகமாக்க ஒவ்வொரு துறையிலும் ஒவ்வொருவிதமான அப்ரோச் இருக்கு. எங்களோட அப்ரோச் சற்று வித்தியாசமானது. நாங்க உடம்புலே இருக்கற சிஸ்டம்ஸ் மட்டும் பார்க்கறது இல்லை. மூளை எப்படி இருக்குன்னு பார்ப்போம். அதனாலேதான் சில Behaviour Disorder கூட சரியாகுது. ஞாபகசக்தியும் அப்படித்தான் கான்ஸ்டிடியூன் அடிப்படையிலே கொடுத்தா இம்ப்ரூவ் ஆகும். அதோடு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் கவனம் செலுத்தணும்.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : சில குழந்தைங்க கொழு கொழுன்னு இருக்காங்க. சிலர் இளைச்சுப் போய் பசி இல்லாம இருக்குது. நல்லா பசி எடுக்க என்ன செய்யணும் டாக்டர்?

டாக்டர் : என்ன காரணம்ன்னு பார்த்து அதுக்குத் தகுந்த மாதிரி சிகிச்சை பெறணும். சில குழந்தைகளுக்கு இயல்பாக நல்ல சாப்பிட முடியாம இருக்கும். குடல் கோளாறு, பூச்சி இருக்கலாம். பசி நல்லா எடுக்க Body Constitution அடிப்படையிலே சிகிச்சை கொடுக்கறோம். டானிக்ஸ் கொடுக்கிறோம்.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : ஹோமியோபதி மருந்து எல்லாம் இனிப்பா இருக்கே! கசப்பு மருந்தே கிடையாதா?

டாக்டர் : ஹோமியோபதி மருந்து எல்லாமே ஆல்கஹால் பிரிப்பரேஷனாக இருக்கும். அதைத்தான் இனிப்பு உருண்டையிலே டிஸ்பென்ஸ் செஞ்சு தர்றோம். அல்லது சர்க்கரை கலந்த பால் பவுடர்லே தர்றோம். அதனாலே எல்லாமே இனிப்பா இருக்குது. சில சொட்டு மருந்து டானிக் கொஞ்சம் கசப்பா இருக்கும்.

கஹாசினி கிருஷ்ணன் : வருமுன் காக்க பொதுவாக தேக ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க ஒரு பொதுவான மருந்தா கொடுக்க முடியுமா?

டாக்டர் : பொதுவா குழந்தைகள் இரண்டு மூணு கன்ஸ்டிடியூஷன்லேதான் இருப்பார்கள். சில உடம்புக்குத் தகுந்த மாதிரி மருந்துகளை தேர்வு பண்ணி கொடுத்தாலே நல்லா கேட்குது. Immunityக்குப் பொதுவான மருந்து இருக்குது.

காய்கறி மற்றும் கீரை வகைகளை வதக்குவதை விட கூட்டாகச் சமைப்பதில் வைட்டமின் சத்துக்கள் வீணாவதில்லை.

— மு. ருக்மணி.





நூறாவது வயதில் தீபாவளி

வாழ்வும், தாழ்வும் அவன் ஆசியில் என்ற தளராத நம்பிக்கையில் (உடல் தளர்ந்தாலும்) தனது நூறாவது பிறந்த நாள் சமயம், தன் பேத்தி பார்வதியின் தலை தீபாவளி வருவதுடன் தான் கொள்ளுப்பாட்டி ஆக இருக்கும் சந்தோஷத்தில் இருந்தார் சைதாப்பேட்டையிலுள்ள பார்வதி அம்மாள். அவரிடம் பேசும்போது எத்தனையோ வாழ்க்கைப் பாடங்களைக் கற்க முடிந்தது!

"கேரளாவில் கொல்லங்கோட்டை சேர்ந்த என் கணவர் சுப்பிரமணிய அய்யருக்கு பத்து வயது வித்தியாசத்தில் இரண்டாம்தாரமாக வாக்கப்பட்டேன். பதினோரு வயதான எனக்கு நிறைய நகை நட்டு, சீர்வரிசைகளுடன் திருமணம் நடந்தது. வயதுக்கு வரும்வரை பிறந்த வீட்டில் இருந்தேன். பிறகு மைத்துனர் வந்து அழைத்துப் போனார். பதிமூன்று குழந்தைகள் பிறந்தன. மூன்று பிள்ளைகளும், மூன்று பெண்களும் இருக்கின்றனர். மூத்த மகன் விஸ்வநாதன் மட்டும் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. தலை தீபாவளி எண்பத்தியெட்டு வருடங்களுக்கு முன் வந்தது. ஆனால் இன்று நடப்பது போல் இருக்கிறது. தீபாவளி அன்றுதான் என் கணவரது மூத்த மனைவி இறந்து திதி வரும். அன்று வைதீகத்துக்குத்தான் முதலிடம் என்பதால் திதி நடந்தது. மாலைதான் பிறந்த, புகுந்த வீட்டு புத்தாடைகள் அணிந்து கொண்டோம். இத்தனை வருடங்களும் நான், பிள்ளை, மருமகள் மூவரும் திதி முடியும் வரை தீபாவளி கொண்டாடா விட்டாலும் பேத்திகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து, பட்சணங்கள் தந்து, பட்டாசுகள் வெடிக்கச் செய்து மகிழச் செய்வேன். மாலையில் நாங்கள் அணிந்து கொள்ளுவோம்.



திருமணமான சமயம், என் கணவர் சிறந்த படிப்பாளி, கல்வியாளர் ஆனதால் திருச்சூர் கல்லூரியில் புரொபஸராக இருந்தார். தீவிர காங்கிரஸ்காரர். கல்லூரி வளாகத்தில் தேசிய கொடியை மாணவர்கள் முன் ஏற்றிய காரணத்தால் சிறைக்குச் சென்றார். மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பின் வெளி வந்தவர் சொந்தமாக தொழில் செய்ய ஆரம்பித்தார். சீசனுக்குத் தகுந்தபடி பல தொழில்கள் செய்தார். நிலபுலன்களை தன் சகோதர, சகோதரிகளுக்குப் பிரித்துக் கொடுத்துவிட்டு ராமேஸ்வரம் சென்று விட்டார். அவர் இருக்குமிடத்தை எழுதிய பிறகு நான் குழந்தைகளுடன் போனேன். வியாபார நஷ்டம் காரணமாக தன் சொந்த ஊரில் இருக்கப் பிடிக்காமல் வந்து விட்டார் என்று பிறகு புரிந்தது. 52ல் போலீசார் இவரைத் தேடி வந்து மத்திய, மாநில அரசுகள் சார்பாக தலா ஐந்து ஏக்கர் நிலம் தந்தும் வாங்க மறுத்து விட்டார். தான் கொடுத்துதான் பழக்கம், வாங்கிப் பழக்கமில்லை அவருக்கு! வாழ்க்கையில் ஜமீன்தார் குடும்பத்தினராக வாழ்ந்த நாங்கள் (650 ஏக்கர் நில சொந்தக்காரர்) கையில் ஒற்றை ரூபா கூட

இல்லாமல் ராமேஸ்வரத்தில் பரமபதத்தில் பாம்பில் இறக்கப்பட்டது போல் முதலிலிருந்து வாழ்க்கையைத் தொடங்கினோம். ராமேஸ்வரத்துக்கு யாத்திரை வந்த கொச்சி மஹா ராஜா, என் கணவரைப் பார்க்க விரும்பியும் கண்ணில்பட மறுத்து விட்டார். பிறகு இடம் தெரிந்து அவரது தாயார் என்னைப் பார்த்து விட்டு சென்றதையும், அவரது உதவியாளர் மூலம் அந்த வருட தீபாவளிக்கு எனக்கு, குழந்தைகளுக்கு துணிமணிகள் வாங்கித் தந்து சென்றதும் இன்று போல் இருக்கின்றது.

ராமேஸ்வரத்துக்கு வரும் கேரளா, மற்ற மாநிலங்களை சேர்ந்தவர்களுக்கு வைதீக காரியங்கள் செய்யவும், திருமணங்களுக்குப் புரோகிதராகவும் இருக்க ஆரம்பித்தார் என் கணவர். அங்கு வருபவர்களுக்கு தமிழ் நாட்டு சமையல் செய்ய ஆரம்பித்தேன். ஒரு வேளைக்கு பத்துபடி அரிசி வீதம், இரண்டு வேளையும் ஓட்டலுக்குச் சென்று மாவு அரைப்பேன். 2ரூ தருவார்கள். அப்போது கிரைண்டர் ஏது? கூடமாட சமையலில் என் கணவர் உதவுவார். எங்கள் பழைய உயர்ந்த நிலையை யாரிடமும் இதுவரை கூறியதில்லை. என்ன பயன் அதனால்? நடப்பதை ஏற்றுக் கொண்டு வாழ வேண்டும் இல்லையா?'' என்கிறார் ஒரு ஞானியாக!

''கண்ணின் இமை காப்பது போல என் கணவர் அந்த நிலையிலும் என்னைக் காத்தார். ஆடிப்பாடி வேலைசெய்தால் அலுப்பிருக்காது என்பதுபோல், புரிந்து கொண்ட அன்புக் கணவர் துணையுடன் செய்த அந்தக் கடின வேலைகள் எனக்குச் சிரமம் தரவில்லை. உடலுக்கு உரத்தைத் தந்து வலிமையைக் கூட்டியது. அதனால்தான் அக்கம் பக்கத்தினர் உதவியுடன் என் குழந்தைகள் அனைவரையும் வீட்டிலேயே பெற முடிந்தது. இறுதிவரை வேலை செய்து கொண்டு, பெரிய வலி வரும் சமயம், தொப்புள் கொடி நறுக்க, கத்தரிக்கோலும், கை கழுவி குழந்தை குளிப்பாட்ட சோப்பும் தயாராக வைத்துக் கொண்டு படுத்துக் கொள்வேன். கணவரும் உடன் இருக்க அத்தனையும் சுகப் பிரசவம்தான். குழந்தை பிறந்ததும் வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்த பிரசவ லேகியத்தை உடனே தருவார் என் கணவர். செய்து வைத்த பூண்டு லேகியமும் தினமும் தருவார். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டியதும் நல்ல சூடான வெந்நீரை என் இடுப்பில் கரண்டியால் மொண்டு விட்டு குளிக்க உதவுவார். இப்படிக் கூட சாத்தியமா?'' என்று திறந்தவாய் மூடாமல் நாம் கேட்டுக் கொண்டு ஆச்சரியமடைந்தோம்.

''கஷ்டப்பட்ட காலமானாலும் பண்டிகையன்று அடுப்பில் எண்ணெய் வைக்காமல் இருக்கக் கூடாதென்று கால் விட்டர் எண்ணெய் வைத்து தீபாவளி பட்சணங்கள் செய்வேன். விடியற்காலை நல்லெண்ணையில் சிறிது அரிசியும், மிளகும் போட்டு காய்ச்சியதை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவேன். சூட்டைத் தணித்து உடலைக் குளிரச் செய்யும். அந்த நாளில் சீயக்காய் பொடி ஏது? இலுப்பைப் புண்ணாக்குடன், குறுந்தோட்டை இலை அல்லது சிவப்பு செம்பருத்தி இலைகளை வைத்து அரைத்துத் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முடி கொட்டாமல் விரைவில் நரைக்காமல் இருக்கும். விடியற்காலை ஐந்து மணிக்கு நரகாசுரன் வதம் செய்யப்பட்டான். ஐந்து மணிக்குப் பிறகு குளித்தால் துக்க தினம். பண்டிகை கொண்டாடக் கூடாதென்பதால்தான் சந்தோஷமாக, பண்டிகையாகக் கொண்டாட ஐந்து மணிக்குள் வெந்நீரில் குளிக்கிறோம்.

''பூஜைகளை பெரிய அளவில்தான்

கூட்டுக் குடும்பம் போய், தனிக்குடித்தனம் சகஜமாகி விட்ட இந்நாளில், தீபாவளி போன்ற விசேஷ நாட்களில், உள்ளூரில் இருக்கும் வீட்டுப் பெரியவர்களை, தம்பதி சமேதராக, குழந்தைகளுடன் சென்று நமஸ்கரிக்கும் பழக்கத்தை வழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பணமாகவோ, பொருளாகவோ அவர்களுக்கு நீங்கள் செய்யும் மரியாதையை விட, அவர்களை அதிகம் ஆனந்தம் அடையச் செயவது உங்களது வருகைதான். பின்னாளில் நீங்களும் இந்தப் பேரானந்தத்தை அடையலாம். உங்கள் குழந்தைகளும் உங்களைத்தானே பின்பற்றுவார்கள்?

- சியாமளா ராஜகோபால்.



செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. எல்லோரும் தேங்காய் உடைத்தால் நாம் கொட்டாங்கச்சியாவது உடைக்க வேண்டும்" என்பாள் என் அம்மா. குழந்தைகள், அக்கம் பக்கத்தினர் பட்டாசு வெடித்தால் ஏக்கம் கொள்ளுவார்களே என்று பெண் குழந்தைகளுக்குப் பட்டாசு வாங்கித் தருவேன். 'பொன் வைத்த இடத்தில் பூ வை' என்பார்களே அது போல செய்ய வேண்டும். பண்டிகை என்றாலே மகிழ்ச்சி என்றுதானே பொருள்.

சென்னை வந்து நிரந்தரமாகக் குடியேறி கோடம்பாக்கத்தில் இருந்த சமயம் சில தெருக்களில் தண்ணீர் கஷ்டம். நானும் என் மூத்த மகளும், வீட்டுக்கு இரண்டு மூன்று குடம் தண்ணீர்எடுத்துக் கொடுத்தால் ஐந்து ரூபாய் தருவார்கள். விசேஷங்களுக்கு சமைக்கச் சென்றால் பதினைந்து ரூபாய் தருவார்கள்." இத்தனை கஷ்டங்களையும் 'ஒண்ணா, இரண்டா எடுத்துச் சொல்ல' என்பதுபோல் கேட்டவுடன் சிரித்துக் கொண்டு சொல்லும் அவரது விவேகம் என் கண்களில் நீர் வரவழைத்தது. பொறுமையில்பூமி தேவியாய் உயர்ந்து நின்றார் பார்வதி அம்மாள்.

"எல்லோருக்கும் உதவி செய்வதுதான் என் பொழுதுபோக்கு இல்லையில்லை சந்தோஷம் தரும் மன அமைதிதரும் செயல். நாம் ஒருவருக்கு உதவினால் வேறு யாரேனும் நமக்கு உதவுவார்கள் இல்லையா? திரண்ட சொத்துக்களை இழந்த நான் சேகரித்து வைத்திருப்பது மனிதர்கள் எனும் சொத்துதான். மனுஷாளை சொத்தாய் அடைந்த எனக்கு வேறு என்ன வேண்டும்? காசு போனால் சம்பாதிக்கலாம். மனித நேயம் போனால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது" தெளிவான, திடமான சிந்தனை, செயல்களுடன் உறுதியாகப் பேசுகிறார். ஐம்புலன்களும் அதிகம் பாதிக்கப்படாமல், வீட்டு வேலைகளைக் கடந்த தொண்ணூற்றி எட்டு வயது வரை செய்தவர், கால் சிறிது நடக்க முடியாததால் பிறருக்கு, வீட்டுக்கு உழைக்க முடியவில்லையே என்பதுடன், பலருக்கும் பிரசவம் பார்த்த தன்னால் தன் பேத்தி பார்வதிக்கு உதவ முடியவில்லையே என்றும் ஆதங்கப்படுகிறார்.

பல ஊர்களுக்குப் புனித யாத்திரை செய்து வந்துள்ளேன். தி. நகரிலுள்ள சிருங்கேரி மடத்து அங்கத்தினராக இருந்து பஜனைகளில் கலந்து கொண்டு பாடியிருக்கிறேன். கல்யாணம், நலங்கு, ஊஞ்சல், சம்மந்தி பாட்டுக்கள் என்று மூவாயிரத்துக்கும் மேல் பாடல்கள் தெரியும். சரோஜினி வரதப்பன், வசுமதி இராமசாமி அவர்கள் வீட்டு பஜனைகளில் கலந்து கொண்டிருக்கிறேன். தெரிந்தவர் வீட்டில் சமைத்தபோது சமையல் ருசியைக் கண்டு பாராட்ட என்னை அழைத்தார் அங்கு வந்திருந்த டி.கே. பட்டம்மாள் அவர்கள். பெங்களூர் ரமணி அம்மாளுடன் சேர்ந்து பாடியிருக்கிறோம். இதெல்லாம் என் மகிழ்ச்சியான நினைவுகள்.

உடல் வலிமைக்கும், இந்த வயதிலும் வீட்டு வேலை செய்வதற்கும் காரணம் கேட்கிறார்கள். இது ஒன்றும் பிரம்மசூத்திரம் அல்ல. வேலைகள் செய்ய, செய்ய உடல் வலுவடைகிறது. உறுதி பெறுகிறது. குடியானவன் ஏன் உடலுறுதியுடன் இருக்கின்றான்? உழைப்பாளிகளைப் பாருங்கள் ஏன் திடமாக இருக்கிறார்கள்? முடிந்த வரை வீட்டு வேலைகளை செய்யுங்கள். இந்த நிமிடம் இறைவன் தந்ததை சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனவலிமை இருந்தால், தன் கையே தனக்குதவி என்றிருந்தால் வாழ்வைப் போராடி ஜெயிக்கலாம். நடப்பது நடக்கட்டும் என்று எதிர் கொள்ளுங்கள்.

தாத்தா இல்லாததால் பாட்டி ராசியில்லை என்று என் வீட்டில் நினைப்பதில்லை. அன்புள்ளத்துடன் இருந்து, அனைவருக்கும் ஆசி கூறினால் அந்த நல்ல உள்ளம் நன்மையைத்தான் தரும். உருவத்தை விட உள்ளத்தை உயர்வாக வைத்திருப்பதால் இந்த மூட நம்பிக்கைகள் என் வீட்டில் இல்லை. புத்தாடைகள், நகைகள் எதை வாங்கினாலும் முதலில் என்னிடம் தந்து ஆசி பெறுகிறாள் என் பேத்தி."

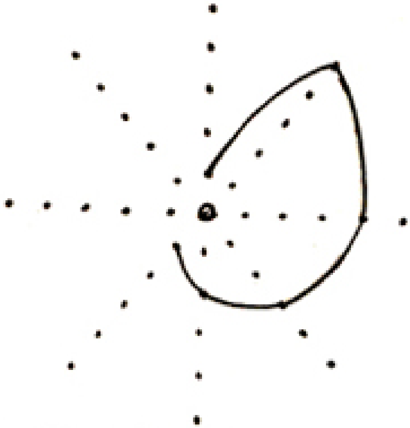
பேட்டி: **பானுமதி இராமச்சந்திரன்**



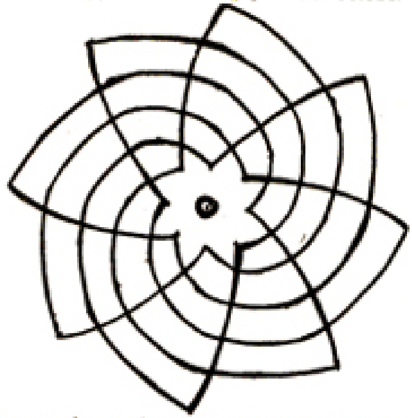
உறவினர்கள், விருந்தாளிகளுக்கு கொடுத்தனுப்பும் மைசூர்பாகு, லட்டு போன்றவை எங்கே போவதற்குள் உடைந்து விடுமோ என்ற அச்சமா? டிஷ்யூ பேப்பரில் ஒவ்வொரு துண்டையும் சுற்றி, பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொடுங்கள். எவ்வளவு தூரம் அவை சென்றாலும், இனிப்புகள் உடைந்து போகாமல் அப்படியே இருக்கும்.

— போரூர். ஆர். சீதா

துர்கா (பார்வதி) 1,5,4,3,2 புள்ளிகள் இணைக்கவும்.



முதலில் 1-ஆம் புள்ளியிலிருந்து 5-ஆம் புள்ளி, பின் 4, பின் 3, பின் 2 என கொண்டு வந்து 1-ல் முடிக்கணும்.

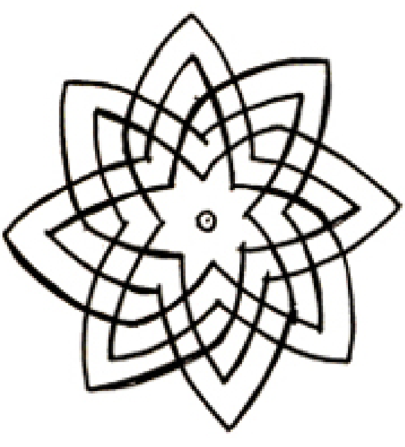


அண்டசராசரங்களையும் ஆட்டுவிக்கும் அம்பாளின் அருளை பெற இக் கோலத்தை நவராத்திரியில் முதல் மூன்று நாட்கள் போட மிகுந்த நன்மை பயக்கும். கலைத்திறன் உள்ளவர்கள் கலர் பொடியால் விருப்பம் போல் அலங்கரிக்கலாம்.

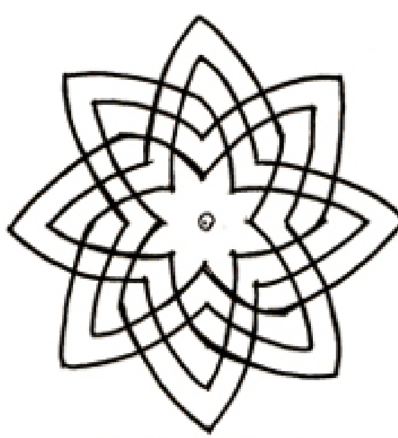
தேவியர் கோலம்!

துர்கா, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி கோலம் இது. நவராத்திரி சமயத்தில் இதை அம்பாள் சன்னதியில் போடலாம். முதல் மூன்று நாட்கள் துர்கா கோலம், அதற்கடுத்த மூன்று நாட்கள் லக்ஷ்மி கோலம், அதற்கடுத்த மூன்று நாட்கள் சரஸ்வதி கோலம் போட்டு அம்பாளின் பரிபூர்ண அநுகிரஹம் பெறலாம். வீட்டில் இக் கோலம் போட்டு விளக்கேற்றி லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம், துர்கா அஷ்டோத்திரம், லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம், சரஸ்வதி அஷ்டோத்திரம் படிக்க குடும்பக் கவலை நீங்கி அனைத்து செல்வங்களும் பெற்று, வித்யாவின் அருளும் கிடைக்கப் பெறலாம். விருப்பமானவர்கள் அவரவர் கைவண்ணம் காட்டி கலர் பொடிகளாலும், பூக்களாலும் இக் கோலத்தை அழகுற பெறச் செய்யலாம்.

- லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி.



ஸ்ரீலக்ஷ்மிக்கு உகந்த இதயகமல கோலம்
1,3,5,2,4 புள்ளிகளை இணைக்கவும்.



ஸ்ரீவித்யா சரஸ்வதி கோலம்
1, 4, 2, 5, 3 புள்ளிகள் இணைக்கவும்.

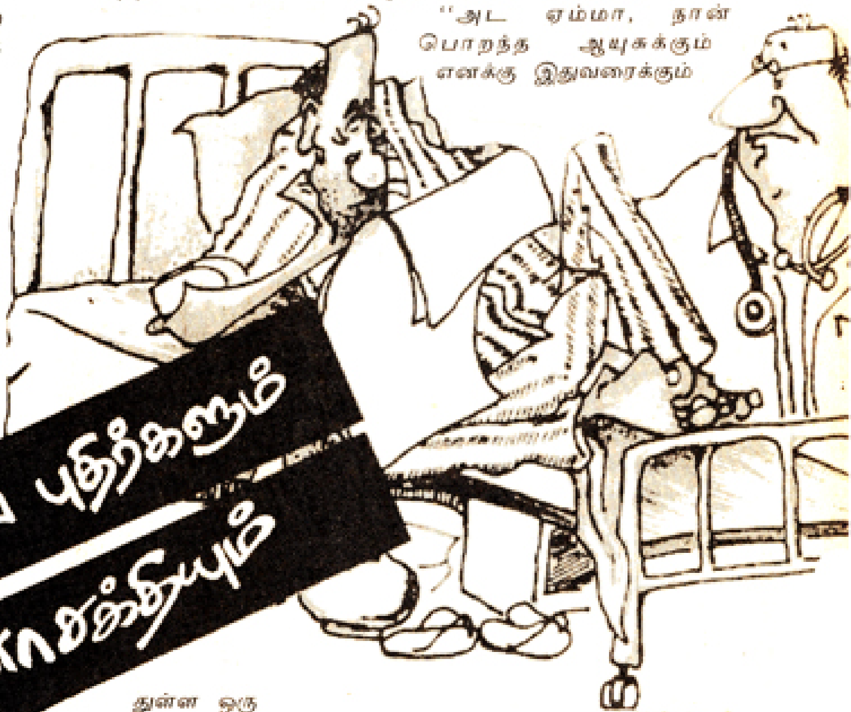
மருத்துவ புதிர்களும் மனோசக்தியும்

மனித வாழ்விலே மனம் என்பது ஒரு மிக முக்கியமான பங்குவகிக்கிறது. மனிதனுக்கு வரக்கூடிய எந்த ஒரு நோயாக இருந்தாலும் அது மனதைப் பாதிக்கும்போது தான், நோயின் தீவிரம் அதிகமாகிறது. மனதைத் தொடாதபோது இது இருக்கும் இடமே தெரியாமல் முடங்கிப் போகிறது. சில வேளைகளில் மறையவும் செய்கிறது. இதனால் தானோ நம் முன்னோர்கள் மனம் போல வாழ்வு என்றார்கள்!

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தின் திருவரக்குளம் என்ற ஊரில் நான் மருத்துவ அதிகாரியாகப் பணியாற்றி வருகிறேன். எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்திய இரண்டு சம்பவங்களைக் கீழே விவரிக்கிறேன்.

ஒரு மாலை நேரம். எனது கிளினிக்கிற்கு சுமார் 70 வயதுள்ள ஒரு பெரியவரைக் காய்ச்சல் என்று அழைத்து வந்தார்கள். 70 வயதானாலும் 50 வயது மதிக்கத்தக்க கட்டான உடல். நல்ல திடகாத்திரமாகக் காணப்பட்ட அவரைப் பரிசோதித்தேன். வைரஸ் கிருமிகளால் வரக்கூடிய விஷக்காய்ச்சல் அவருக்கு! பொதுவாக எந்த நோயோடு யார் வந்தாலும் அவர்களது இரத்த அழுத்தத்தை முக்கியமாகப் பரிசோதனை செய்வது என் வழக்கம். அன்றைக்கும் அதுபோலவே அவரது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்தேன். எனக்கே இலேசாக தலைசுற்ற ஆரம்பித்தது!

அவரது இதயம் சுருங்கும்போதுள்ள இரத்த அழுத்தம் (Systolic Pressure) 240 ஆகவும், இதயம் விரிவடையும் போதுள்ள இரத்த அழுத்தம் 120 ஆகவும் இருந்தது (சாதாரண அளவு 120/80 அதிகபட்ச அளவு 140/90) நான் அவரது காய்ச்சலை மறந்தேன். "ஐயா! உங்களுக்குத் தலைவலி, மயக்கம் உண்டா?" என்றேன். "இல்லை" என்ற பதில். "எப்போதாவது கழுத்து வலி, வாந்தி, குமட்டல் உண்டா?" மீண்டும் "இல்லை" என்ற பதில். "ஐயா, யோசித்துச் சொல்லுங்கள், சில நேரம் நெஞ்சு வலி, நெஞ்சுப் படபடப்பு, மூச்சுத் திணறல் உண்டா?" என்றேன். மறு வினாடி அவருக்கு வந்ததே பார்க்கலாம் ஒரு கோபமும் எரிச்சலும்!



"அட ஏம்மா, நான் பொறந்த ஆயுசுக்கும் எனக்கு இதுவரைக்கும் ஒரு நோவு நொடி வந்ததில்லை, ஏதோ இன்னைக்குத்தான் காய்ச்சல் தலைவலி. அதுவும் நான் வர மாட்டேன்னேன். இவன் தான் (பேரன்) என்னை இழுத்துகிட்டு வந்தான். சும்மா ஒரு சுக்குமல்லிக் கஷாயம் சாப்பிட்டால் சரியாப் போகும். ஏம்மா என் உயிரை எடுக்கிறீங்க?" என்றாரே பார்க்கலாம்!

நான் அதிர்ந்து போனேன். 240/120 பிபி உள்ளவர்கள் நிச்சயம் எந்த ஒரு அறிகுறியும் இல்லாமல் இருக்கவே முடியாது என்றுதான் மருத்துவ சாஸ்திரத்தில் படித்திருக்கிறேன். ஆனால் இங்கோ? 70 வயதாகியும் இவ்வளவு அதிகமான இரத்த அழுத்தத்தோடு எப்படி ஒருவர் எதுவுமே ஏற்படாமல் சர்வ சாதாரணமாக நடமாட முடியும்? "அவர் சொல்வது உண்மைதாம்மா. இதுவரை அவர் வியாதி

இந்த தீபாவளிக்குக் கேசரி, சர்க்கரை பொங்கல் போன்றவற்றை, (ஐஸ் கிரீம்) கோனில் போட்டு, முக்கிய விருந்தாளிகள், குழந்தைகள் போன்றவர்களுக்கு கொடுத்துப் பாருங்களேன். இனிப்போடு, கோன் சுவையும் சேர்ந்து, அவர்களை அசத்துமே!

– போரூர் ஆர். சீதா



என்று படுத்த நாங்க பார்த்ததில்லை. இன்றைக்குத்தான் ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்திருக்கிறார்." இது அவர் பேரன் சொன்னது. "இப்பக்கூட அவர் சின்ன ஊசியிலும் நூல் கோர்ப்பாரு" – அவன் சொல்லிக் கொண்டே போனான்.

அன்றிரவு முழுவதும் எனக்கு இதே சிந்தனை. விடியற்காலையில் இதற்கு விடைகாலும் கிடைத்தது.

அவருக்கு இந்த இரத்த அழுத்தத்தின் பாதிப்பு வந்திருக்கலாம். ஆனால் அதை அவர் பெரிதுபடுத்தி அதை மன ஆழத்திற்குக் கொண்டு செல்லவில்லை. அப்படி ஏதாவது அறிகுறிகள் வரும்போது கூட, அதை அவர் ஏதோ சாதாரண உடல் அசதி, சுக்குமல்லிக் காப்பி குடித்தால் சரியாகிவிடும் என்று உறுதியாக ஒருமித்த மனதோடு அதைக் குடிக்க, இங்கு மனமே மருத்துவராகி தனக்கே உரிய வழியில் இயங்கி அவரது நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. மனம் ஒன்றை உண்டென்றால் அது உண்டு. இது இல்லையென்றால் இல்லைதான்.

ஆழ் மனத்தின் மகத்தான சக்தியை உணர்ந்து வியந்தேன். இந்த நிகழ்ச்சி என்னை ஆழ் மன ஆராய்ச்சியில் மேலும் தீவிரமாக ஈடுபட உதவியது.

அடுத்த நிகழ்ச்சி

பகல் சுமார் 11 மணி இருக்கும். நான் புற நோயாளிகள் பிரிவில் கேஸ் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது அவசரமாக ஒரு பெரியவரை அழைத்து வந்தார்கள். தேள் கொட்டி விட்டதாக. அவருக்கும் சுமார் 70 வயது இருக்கும். வயலில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தபொழுது வலது காலில் தேள் கொட்டி விட்டதாம். கடித்த இடத்திற்கு மேலே ஒரு கட்டுப் போட்டிருந்தார்கள். அவரைப் பரிசோதித்தேன். வியர்வை ஆறாகப் பெருகிக் கொண்டிருந்தது. நாடித் துடிப்பு மிகவும் சன்னமாகி இரத்த அழுத்தம் 80/50 ஆக இருந்தது. உடம்பு ஜில்லிட்டிருந்தது. இவை அனைத்தும் (Peripheral Failure) க்கான அறிகுறிகள். உடனடியாக அவருக்குத் தீவிர சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய நிலை. நான் உடனே நர்ஸைக் கூப்பிட்டு, "சிஸ்டர், இவருக்கு உரிய ஊசி மருந்துகள் கொடுத்து உடனே ஒரு ஐவி டிரிப் போட ஏற்பாடு செய்யுங்கள்" என்று பதற்றத்தோடு சொல்ல மறு நிமிடம் நர்ஸ் பறந்து ஓடிக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது நடந்தது அந்த ஆச்சரியம்! படுத்திருந்த அந்தப் பெரியவர் சடக்கென்று எழுந்து உட்கார்ந்தார்.

"அம்மா, என்னை என்ன செய்யப் போறீங்க? ஏன் அந்தம்மா ஓடுது?" என்றார்.

நான் "அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை ஐயா, பயப்படாதீர்கள், உங்களுக்குத் தெம்புக்கு குளுக்கோஸ் I பாட்டில் போடப் போறோம், வேறு ஒன்றும் இல்லை" என்று ஆறுதலாகச் சொல்ல அவர் கடகடவென்று சிரித்தார். எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை.

"அட ஏம்மா எனக்கா பயம்? அது என் ரத்தத்திலேயே கிடையாது. நீங்கதான் பயப்படுறீங்க. ஒரு சாதாரணத் தேள் கடியை இப்படிப் பெரிசுபடுத்தறீங்க? தேள் கொட்டுறது எனக்குப் புதுசில்லே. அது எப்படியும் மாசத்திலே ஒரு தடவை என்னைக் கொட்டாமல் விடாது? அது என்ன செய்யும்? கொட்டுறப்ப வந்து ஒரு ஊசி மட்டும் போட்டுக்கிட்டுப் போவேன் சரியாகப் போயிடும்!" என்றாரே பார்க்கலாம். அதிர்ச்சியால் நானும் Drip உடன் வந்த நர்ஸும் வாயடைத்து நின்றோம்!

சந்தேகமே இல்லை! இங்கேயும் அதே ஆழ்மன சக்திதான் வேலை செய்கிறது! தேள் கொட்டுவது என்பது அந்தப் பெரியவரைப் பொறுத்தமட்டில் சாப்பிடுவது, தூங்குவது போல ஒரு சர்வ சாதாரணமான செயல். அதைப் பெரிதுபடுத்தி அவர் ஆழ்மனத்திற்குக் கொண்டு செல்லவில்லை. அதனால் அவருக்கு எந்தப் பாதிப்பும் வரவில்லை. அவரைப் பொறுத்தவரை தேள் கடித்தது மனத்தின் மேல்மட்டத்திலேயே நின்று விட்டது.

ஆழ் மனமே நீ வாழ்க!

– டாகடர். எம். ஆர். லீலாவதி

பவள விழா நோக்கி நடை போடும் தம்பதிகள்!



வரும் அக்டோபர் மாதம் 29-ம் தேதியோடு எங்கள் திருமணம் முடிந்து 25 ஆண்டுகள் முடிவடைகின்றன. வெள்ளி விழா எனும் போதே நமக்கு மகிழ்ச்சியும் ஓரளவு அனுபவ பெருமிதமும் ஏற்படுகிறதே. தங்க விழாவை முடித்து பவள விழாவை நோக்கி நடைபோடும் என் மாமியார், மாமனாருக்கு எப்படி இருக்கும்? அவர்களது வாழ்க்கை அனுபவங்கள் எனக்குத் தெரிந்ததுதான் என்றாலும் இந்த நன்னாளில் அவர்களது அனுபவத்தை உங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டு எங்கள் வெள்ளி விழாவை கொண்டாட நினைக்கிறோம்.

என் மாமனார் பிறந்தது ஜூன் 1907 (தேதி நினைவில்லை.) என் மாமியார் பிறந்தது செப்டெம்பர் 1914 (பிள்ளையார் சதுர்த்தி - சித்திரை நட்சத்திரம் ஆங்கில தேதி நினைவில்லை). இவர்கள் திருமணம் நடந்தது ஜூன் 1925. திருமணம் ஆகி 2 வருடங்கள் கழித்தே அதாவது 1927-ல்தான் வேலைக்குப் போக ஆரம்பித்தார் என் மாமனார். சுமார் 31 வருட வேலைக்குப் பிறகு 1958-ல் ஓய்வு. ஓய்வு காலம் வேலை காலத்தை விட நீடித்திருக்கிறது.

என் மாமியாருக்கு சுமார் 11 வயதில் திருமணம். பாவாடை சட்டையோடு இருந்தவரை தாவணி போட்டு பெண் பார்க்க வைத்திருக்கிறார்கள். திருமணம் முடிந்தும் பெரியவளாகும் வரை பிறந்த வீட்டில் வாசம்: 14 வயதில் பெரியவளானதும் உரிய சடங்குகளோடு மாமியார் வீட்டில் பிரவேசம். 16 வயதில் முதல் குழந்தை.

இவர்களுக்கு 8 குழந்தைகள். 5 பிள்ளைகள் 3 பெண்கள். 20 பேரக் குழந்தைகள். எட்டு கொள்ளு பேரக் குழந்தைகள்.

இவர்கள் திருமணத்தின் போது சவரன் விலை சுமார் 20. என் மாமனாரது சம்பளம் 25 ரூ. இப்போது விற்கும் விலைவாசி இவர்களுக்கு மலைப்பைத் தருகிறது. 25 ரூபாயில் நல்ல வெள்ளி சரிகை போட்ட பட்டுப் புடவை வாங்கலாம் அந்நாளில். ஆனால் இப்போதோ ஒருவேளை காய் கறிக்கே அது பத்தாது.

கிரைண்டரில் தோசை இட்லிக்கு அரைப்பதே நமக்கு மலைப்பாக இருக்கிறது. ஆனால் கல்லுரலில் இரண்டு பட்டணம் படி (அதாவது சுமார் 4 கிலோ) தோசை (அ) இட்லிக்கு அரைக்க வேண்டுமாம் அந்நாளில். அதுதான் பெரிய குடும்பத்திற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு வருமாம்.



மேலும் வற்றல் வடாம் மிஷின் மாவில் எளிதாக இப்போது செய்துவிட்டு அதையே பெருமிதமாகக் கொள்கிறோம். என் மாமியார் இரண்டு படி (சுமார் 4 கிலோ) அரிசியை கல்லுரலில் அரைத்து அதை இரண்டு நாட்கள் புளிக்க வைத்து மூன்றாம் நாள் பெரிய பித்தளை அரிக்கஞ் சட்டியில் (ஈயம் பூசியது) கூழ் கிளறி தென்னங்கீற்று (அ) துணியில் பிழிவார்களாம். வடகம் அவ்வளவு டேஸ்டாக இருக்குமாம்.

கார்த்திகைக்கு ஒரு ஆழாக்கு நெல் பொரிப்பதே இப்போது அதிக வேலை. இவர்

வெண்ணெய் பாதுஷா :

தேவையானவை : அரிசி மாவு 2 கப், வெண்ணெய் – 1கப், சர்க்கரை – 5 கப், எண்ணெய் – 1/2 கிலோ (ரீபைண்ட் ஆயில்), செர்ரி பழம் அலங்கரிக்க சிறிது.

செய்முறை : பச்சரிசியை சுமார் ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து, பின் ஈரம் போக துணியில் உலர வைக்கவும். ஈரம் சற்று உலர்ந்ததும், மிக்ஸியில் நைசான பவுடராக அரைத்து, சலித்து ஈரமான மாவாக தயார் செய்து கொள்ளவும். சர்க்கரையை பவுடராக்கிக் கொள்ளவும்.

வெண்ணெயுடன், ஈரமான அரிசி மாவு சேர்த்து கெட்டியாக பிசையவும். பிசைந்த மாவை வட்டமாகவும், தடிமனாகவும், (பட்டர் பிஸ்கட் போல்) செய்து, எண்ணெயில் பொரித்து, சூடாக இருக்கும் பொழுதே, சர்க்கரை பவுடரில் தோய்த்து புரட்டி எடுத்து, நடுவில் ஒரு பெரிய சிகப்பு கலர் செர்ரியை வைத்து அழுத்தி விடவும். இந்த வெண்ணெய் பாதுஷா சுவையுடனும், மிருதுவாகவும், (உட்புறம் அடுக்கடுக்காகவும் பரோட்டா போல) அதே சமயத்தில் அதிக இனிப்பு இல்லாமலும் நன்றாக இருக்கும். செய்வதும் எளிது. தீபாவளிக்கு இந்த பட்டர் பாதுஷா செய்துதான் பாருங்களேன்.

– ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

ஒரு படி நெல்லைப் பொரித்து அதை உமி போக பொறுக்கி அதில் உப்பு, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் அரைத்துப் பிசிறி ஜவ்வரிசி காய்ச்சிக் கொட்டி பொரி வற்றல் (உருண்டையாக உருட்டி வைத்து) செய்வார்களாம். நானே என் திருமண மான புதிதில் பொரி வற்றல் சாப்பிட்டிருக் கிறேன். கைமுறுக்குக்கு தானே ஒரு படி மாவிடித்து சலித்து அதில் அழகாக முறுக்கு சுற்றுவார்கள். இத்தனை வேலைக் கும் நடுவே துணி துவைத்து, வீடு பெருக்கி, பாத்திரம் தேய்த்து எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும். ஆசார குடும்பம் என்ப தால் வேலைக்காரி கிடையாது.

அவர் வேலைகள் செய்ததை ஒரு புத்தகமே எழுதி விடலாம். ஆனால் பெண் கள் அந்நாளில் அதிகம் படிக்கக் கூடாது என்பதால் ஏழாம் வகுப்போடு நிறுத்தி திருமணம் செய்து விட்டார்கள். அதனால் வெளி உலகம் அதிகம் தெரியாதவர். வீடே கடவுள் பதியே தெய்வம் என்றிருப்பவர். இன்று வரை கணவருக்கு முழு பணிவிடை செய்வது அவர்தாம். இப்போது தன் பேத்திகள் படிப்பது அவருக்கு அதிசயம் என்றில்லாமல் பெருமிதமாகவும் கொள் வார்.

இன்று வரை கணவன், மனைவி இருவரும் எந்த சினிமா தியேட்டருக்கும் போனது கிடையாது. டீ.வி. வந்த பிறகு என் மாமியாராவது கொஞ்சம் படங்கள் (குடும்பப் படங்களாக இருந்தால்) பார்த் திருக்கிறார். ஆனால் என் மாமனார் இது வரை எந்தத் திரைப்படத்தையும் பார்த்தது இல்லை. டீ.வி.யில் செய்திகள் மற்றும் விலங்குகளின் வாழ்க்கை இவை மட்டுமே விரும்பிப் பார்ப்பார்.

இன்று வரை இருவரும் யார் கையை யும் நாடாமல் தங்கள் வேலைகளை தாமே செய்து கொண்டு ஆரோக்கியமாக இருக் கிறார்கள். இதற்கு அவர்களது திட்டமிட்ட சாப்பாடும் உழைப்புமே காரணம். இருப் பதை வைத்துத் திடீர் விருந்தினருக்கும் உணவு சமைப்பதை அவர்களிடம்தான் கற்றேன்.

எங்களது வெள்ளி திருமண ஆண்டில் இவர்களைப் பற்றிய கட்டுரை வெளி வந்தால் அதுவே எங்கள் வெள்ளி விழா கொண்டாட்டமாக இருக்கும். ஏனெனில் இருவரும் மிகவும் விரும்பிப் படிப்பது மங்கையர் மலர் மட்டுமே.

பெண்கள் படிப்பு, விஞ்ஞான முன் னேற்றத்தை இவர்கள் வரவேற்றாலும் விலைவாசி உயர்வும் ஆண்கள் – பெண் கள் சகஜமாகப் பேசுவது இவர்களால் ஜீரணிக்க முடியாத ஒன்று. அந்நாளில் எட்டுக்குழந்தைகளை குறைந்த சம்பளத் தில் சமாளிக்க முடிந்த அவர்களுக்கு இந்நாளில் ஒன்றிரண்டு குழந்தைகளுக்கே நாம் திணறுவது வேடிக்கை என்றாலும் காலப்போக்கில் விஷம் போல் ஏறும் விலைவாசியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணர்ந்திருக்கிறார்கள்.

— சியாமளா ராமஸ்வாமி

ஆசைப்படலாம்; தப்பில்லை!

பிறந்த நாள், திருமண நாள், தீபாவளி, புத்தாண்டு போன்ற பண்டிகை விசேஷ நாட்களில் நாம் எல்லோரும் தவறாமல் செய்கின்ற ஒரு காரியம் – 'இனிமேல்...' என்று ஆரம்பித்து வெளிப்படையாகவோ மனதளவிலோ உறுதிமொழிகளும் கடிதங்களும் மேற்கொள்ளுதல்.

இனிமேல் அதிகம் சாப்பிடுவதில்லை –

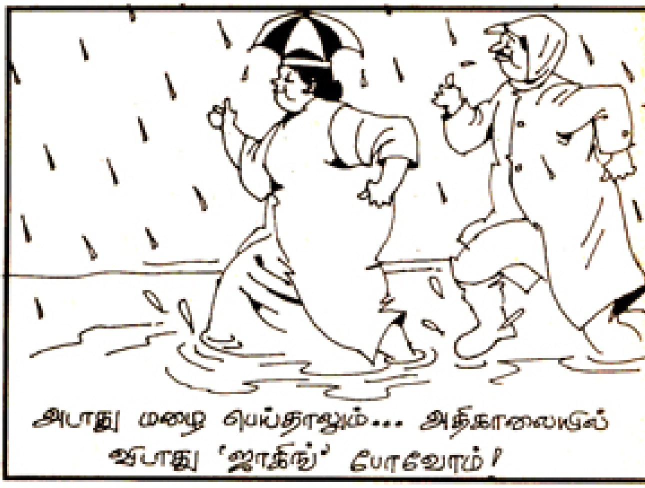
இனிமேல் தினமும் மூன்று கிலோ மீட்டர் ஜாகிங் போகணும் –

இனிமேல் டி.வி. பார்ப்பதைக் குறைக்கணும் –

இனிமேல் கோபமே படுவதில்லை –

....

இவற்றில் ஏதாவது எப்போதாவது நிறைவேறியது உண்டா?



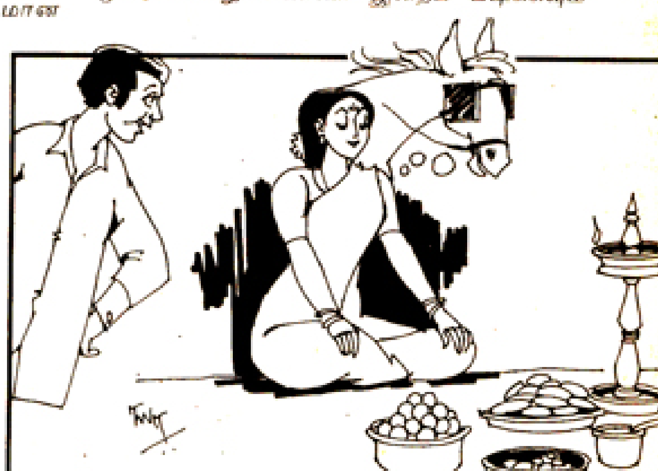
ஒரு பள்ளியில் மரம் நடுவிழாவிற்கு அமைச்சர் வருவதாக இருந்ததாம். அதற்கான ஏற்பாடுகள் குறித்து தலைமை ஆசிரியர் சக ஆசிரியர்களுக்கு உத்தரவு பிறப்பித்துக் கொண்டிருந்தாராம் : "என் அறைக்கு நேர் எதிரே இருக்கும் இடத்தை பிரமாதமான முறையில் தயார் செய்யுங்கள். அந்த இடம் மிகவும் ராசியானது. நம் பள்ளிக்கு எந்த முக்கியஸ்தர் வந்தாலும் அந்த இடத்தில்தான் மரம் நடுவது வழக்கம்...!"

நம் சபதங்களும் அந்த வகையில்தான் உள்ளன. ஒவ்வோர் ஆண்டும் புதுப்புது சபதங்கள் ஏற்க வேண்டிய அவசியம் இன்றி பழைய சபதங்களே நிறைவேறாமல்தானே உள்ளன?

இத்தனைக்கும் பெரும்பாலான சபதங்கள் மற்றவர்கள் துணையின்றி நாமே ஈடுபட்டுச் செய்ய வேண்டியவைகளாகவே உள்ளன. இருந்தும் நிறைவேற்ற முடிவதில்லை. ஏன் இப்படி ஆகிறது? நாம் நமக்காக விரும்புகிற ஒரு காரியத்தை நாமே கூட செய்து கொள்ள முடியாமல் போகிறதென்றால் தவறு எந்த இடத்தில் நிகழ்கிறது என்று எப்போதாவது நாம் யோசித்ததுண்டா?

பலப்பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் நாமே இல்லையோ என்கிற விரக்தியும் தன்னிரக்கமும் ஏற்படும் அளவுக்கு நமக்குள் குழப்பம் வருகிறது. சில காரியங்களை நாம் செய்யக்கூடாது என்று ஒருபுறம் மனது சொல்லும். செய்வதில் பாதகம் ஏதும் இல்லை என்றும் தெரியும். செய்வோம். செய்த பிறகும் அது சரியா தவறா என்கிற உறுத்தல் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

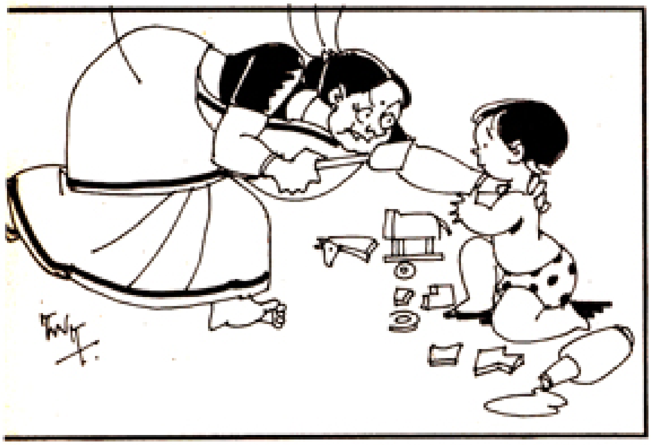
இது ஏதோ பகவத் கீதையில் பகவான் விபூதி யோகத்தில் 'கருவியும் நானே கர்த்தாவும் நானே காரியமும் நானே' என்று சொன்னதை விளக்க எழுதப்படும் ஆன்மீகக் கட்டுரை என்று எண்ணி இதைப் படிக்கவும்



இதன்படி நடக்கவும் வயது ஐம்பதைத் தான் டட்டும் என்று ஒதுங்க வேண்டாம். எதிர் காலத்தின் பெரும்பகுதி பாக்கி வைத்துள்ள வர்களுக்குப் பல விஷயங்களைக் கைகொள்ள வைக்கும் வழி இருக்கிறதா என்று பார்க்க லாமே.

இரண்டு உதாரணங்கள் பார்க்கலாம்.

ஜவுளிக் கடைக்குச் செல்கிறோம். போனது ஒரு ஜாக்கெட் பீஸ் வாங்க. போன இடத்தில் கண்ணில் பட்ட ஒரு சேலை பிரமாதமாக இருக்கிறது. நாம் நெடுநாட்களாக மனதில் கற்பனை செய்திருந்த சேலை அது. மனம் அதனைக் கட்டி அழகு பார்க்கும் ஆசையில் பறக்கிறது. கடைக்காரர் அதன் விலை இரண்டாயிரம் என்கிறார். பகீலென் கிறது. 'ஏய்! இரண்டாயிரம் கொடுத்து சேலை ரொம்ப அவசியமோ? அப்படி என்ன ஆசை வேண்டிக் கிடக்கு பொம்பளைக்கு?' என்று



ஓர் உள்குரல் கேட்கிறது. கூடவே அடுத்த மாதம் வரவிருக்கும் பிறந்த நாள் நினைவுக்கு வருகிறது. திருமணம் ஆன பிறகு வரும் முதல் பிறந்த நாள். மாதம் பதினையாயிரம் சம்பா திக்கும் கணவர். 'எது வேண்டுமானாலும் என்னைக் கேட்காமலே வாங்கிக் கொள்' என்று அவர் அவ்வப்போது கொடுத்த பணமே ஐயாயிரத்துக்கு மேல் கையில் உள்ளது. மனதினுள் பட்டிமன்றம். சேலையை வாங்கிக் கொள்கிறோம்.

இந்தச் சம்பவத்தில், நமக்குள்

* ஒரு பகுதி சேலைக்கு ஆசைப்பட்டது
* ஒரு பகுதி கூடாது என்று தடுத்து இள வயது வறுமையை ஞாபகப்படுத்தியது
* ஒரு பகுதி வாங்குவதன் சாதக பாதங் களை எடை போட்டு தீர்ப்புச் சொன்னது.

திருமணமாகி பல ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. கணவர் வெளியூர் சென்றிருக்கிறார். உள்ளூரில் நாம் முன்பொரு காலத்தில் பார்க்க வேண்டும் என்று நினைத்திருந்த சினிமா ஒன்று வந்திருக்கிறது. நெருங்கிய தோழி நம்மை அழைக்கிறாள். மனதில் சிறு வயதில் இதே மாதிரி ஒரு தோழியுடன் அப்பா ஊரில் இல்லாத போது படத்துக்குப் போனதற்காக அடி வாங்கிய நிகழ்ச்சி ஆழப் பதிந்திருக்கிறது. ஆனால் கணவர் இதைத் தவறாகக் கருத மாட்டார் என்று தெரியும். அவரே பலமுறை சொல்லியிருக்கிறார், பகல் பொழுதுகளில் வீட்டில் அடைந்து கிடக்காமல் நல்ல தோழி யர் துணை கிடைத்தால் வெளியே போய் வா என்று. இருந்தும் தயக்கம். தோழியின் அழைப்பை மறுத்து விடுகிறோம்.

இந்த நிகழ்ச்சியிலும் நமக்குள் –

* ஒரு பகுதி படம் போக வேண்டாம் என்று முடிவு செய்தது.
* ஒரு பகுதி சிறு வயது சம்பவத்தை ஞாபகப்படுத்தியது.
* ஒரு பகுதி கணவர் ஒன்றும் சொல்ல மாட்டார். ரிஸ்க் ஒன்று மில்லை போகலாமே என்று தீர்ப்பு சொன்னது.

(இருந்தும் நாம் போகவில்லை என்பது வேறு விஷயம்).

இந்த இரண்டு உதாரணங்களிலிருந் தும் ஒரு விஷயம் தெளிவாகிறது. நாம் என்பது ஒன்றல்ல. சில 'நாம்'களின் கூட்டே என்பது.

இந்த நூற்றாண்டின் பாதிக்கு மேல் உளவியல் துறையில் புதிதாக எழுந்த ஒரு கோட்பாடு transactional analysis என்பது. அந்தக் கோட்பாட்டின் படி மனிதர் ஒவ்வொருவரும் மூன்று Ego state களின் கூட்டுக் கலவையே. அந்த Ego state களுக்கு parent, adult, child என்று பெயர் கொடுத்தார் இந்தக் கோட்பாட்டின் தந்தையான டாக்டர் எரிக் பெர்னே.

இந்த வார்த்தைகள் பொதுவான அர்த் தங்களில் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்ற பெற் றோர், வயது வந்தோர், குழந்தை என்பவற்றி லிருந்து வேறுபட்ட அர்த்தங்கள் கொண் டவை. எனவே இவற்றைத் தமிழ்ப்படுத்த முயலாமல் அப்படியே கொண்டு கட்டுரை தொடர்கிறது.

Parent என்பது சிறு வயதில் (குறிப்பாக பிறப்பிலிருந்து நான்கு ஆண்டுகள் வரையும், அதற்கு மேற்பட்ட வயதில் அதே போன்ற சந்தர்ப்பங்களிலும்) ஒன்றுமே தெரியாத நிலை யில் பெற்றோர்களும் பெரியவர்களும் கட்டளையாகச் சொல்லி நாம் பதில் சொல் லாமல் ஏற்றுக் கொண்ட விஷயங்களின் தொகுப்பு எனலாம். பொய் சொல்லக்கூடாது. பல் துலக்காமல் காப்பி சாப்பிடக் கூடாது.

பெரியவர்களை எதிர்த்துப் பேசக் கூடாது. சட்டை போடாமல் வெளியே போகக் கூடாது. படுக்கையில் அழுக்குக் கால்களுடன் ஏறக் கூடாது என்பன போன்ற கட்டளைகள்.

இவற்றை நாம் பின்பற்றுகிறோமா என்பது வேறு விஷயம். இவற்றை மீறி தனிமையில் நாம் ஏதும் செய்தால் கூட உள்ளேயிருந்து ஒரு குரல் ஒலிக்கும் எச்சரிக்கையாக. நாம் மனசாட்சி என்கிறோமே கிட்டத்தட்ட அதே மாதிரிதான். இந்தப் பதிவுகள் அழிவதே இல்லை என்பதே இவை எந்த அளவுக்கு ஆழப் பதிந்தவை என்பதற்குச் சான்று. நாம் தப்பு செய்யும்போதோ சும்மா இருக்கும் போதோ உள்ளேயிருந்து யாரோ பேசிக் கொண்டே இருப்பது போன்ற உரையாடல் களின் ஓட்டம்தான் parent.

வெளியிலிருந்து சொல்லப்படுபவைகள் அல்லது புரிந்து கொள்ளப்படுபவைகள் parent என்பது போல் உள்ளிருந்தே உணரப் படுபவை எல்லாமே Child ego state எனலாம். எல்லாவிதமான மரபியல் பதிவுகள், ஆசைகள், பழக்கங்கள், உள்ளுணர்வுகள், சந்தோஷம், துக்கம், அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வத் துடிப்பு இதெல்லாம் child தான்.

Parent மற்றும் child-ன் வாதப் பிரதிவாதங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து முடிவுகளைச் சொல்லும் நடுவர் அல்லது நீதிபதிதான் Adult. இது யோசிக்கிறது. காரணம் தேடுகிறது. முன்னறிவிக்கிறது. எப்படிச் செய்வது என்று தீர்மானிக்கிறது.

சுருங்க, parent- ஐ கட்டளை என்றும் Childஐ உணர்வு என்றும் Adultஐ சிந்தனை என்றும் அடையாளம் காணலாம்.

இந்த மூன்று Ego stateகளையும் சரிவரப் புரிந்து கொண்டால் நம்மை நாமே வென்றது மாதிரிதான்.

இப்போது முதலில் சொன்ன சேலை, சினிமா உதாரணங்களில் மூன்று மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டவை எந்த Ego stateகள் என்று சொல்ல முடிகிறதா பாருங்கள். சொல்லி விட்டால் பாதிக் கிணறு தாண்டி விட்ட மாதிரிதான்

(முதலாவது பகுதி child. இரண்டாவது parent, மூன்றாவது Adult)

மனித உறவுகள், சிந்தனைகள் போன்றவற்றின் புரியாத பல புதிர்களின் விடைகள் இந்த Ego stateகள் பற்றிய தெளிவில் உண்டு. Transactional Analysis என்கிற கடலில் ஒரு முத்து போன்றதுதான். 'நாம் செய்கின்ற உறுதிமொழிகளும் சபதங்களும் ஏன் நிறைவேறுவதில்லை?' என்கின்ற இக் கட்டுரையின் தொடக்க விஷயம்.

நாம் சபதம் மூலமாக நம்மிடம் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்படுத்த நினைப்பது நம் நோக்கமா அல்லது ஆசையா என்பதை முதலில் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் நோக்கத்துக்கும் ஆசைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. நோக்கம் என்பது கட்டளை அடிப்படை, parent சம்பந்தப்பட்டது. ஆசை என்பது உணர்வு அடிப்படை. child சம்பந்தப் பட்டது.

பெரும்பாலான சமயங்களில் சபத உருவெடுப்பவை parent நோக்கங்களே. சொன்னால் ஆச்சர்யமாக இருக்கும். இந்த child இருக்கிறதே, மிகவும் விஷமமானது. childன் ஒப்புதலும் பங்கேற்பும் இல்லாத எந்தச் சபதமும் நிறைவேறாது. child அது நிறைவேறாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். சிந்தனைப் பகுதியான Adult உடன் கூட்டணி அமைத்துக் கொண்டு அப்பாவியாக உப கேள்விகள் எழுப்பி சாதுர்



தீபாவளிக்கு எண்ணெய் தேய்ப்பதற்கு, எண்ணெயைக் காய்ச்சும் போது அத்துடன் 1 வெற்றிலையை சிறிது, சிறிதாக பிய்த்துப் போட்டு, 1 ஸ்பூன் ஓமத்தையும் போட்டுக் காய்ச்சினால் எண்ணெய் மணமாகவும், சளி பிடிக்காமலும் இருக்கும். வெகு நாட்கள் கழித்து எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு உடம்பு உஷ்ணத்தையும் தணிக்கும். எண்ணெயின் நிறம் சிறிது பச்சை கலராக இருக்கும்.

– என். விஜயலெட்சுமி

களையே குழப்பி தெளிவில்லாது ஆக்கி விடும்.

கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் சொல்லப்பட்ட உதாரண சபதங்களைப் பார்க்கலாம்

'இனிமேல் அதிகம் சாப்பிடுவதில்லை' - சரி. அதிகம் என்றால் எவ்வளவு? இப்போது சாப்பிடும் அளவு அதிகம் என்று யார் சொன்னது?

'மூன்று கிலோ மீட்டர் ஜாகிங் போகணும்' - சரி. மழைக் காலம் ஆரம்பித்து விட்டதே இப்போதுமா? ஏற்கெனவே சைனஸ் பிரச்னை உள்ளதே, உடம்பு தாங்குமா?

'டீ.வி. பார்ப்பதைக் குறைக்க வேண்டும்' - சரி. பண்டிகை நாட்கள், சனி ஞாயிறு சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளைக் கூடவா? அப்படி எவை எவற்றைத் தவிர்க்க உத்தேசம்?

'கோபமே படுவதில்லை' - சரி. நாம் செய்யாத தவறுக்கு கண்டிக்கப்படும் போதும், குழந்தை நாம் என்ன சொல்லியும் கேட்காமல் கண்ணாடி சாமான்களைப் போட்டு உடைக்கும் போது கூடவா?

Child இப்படி எல்லாம் கேள்வி எழுப்பினால் அப்புறம் உறுதியாவது சபதமாவது அது நிறைவேறுவதாவது!

எனவே இனிமேல் சபதம் எடுப்பதாக இருந்தால் -

அவசரப்படாதீர்கள்.

கொஞ்ச நாட்களாவது யோசனையிலேயே வைத்திருங்கள்.

அதனை காகிதத்திலோ டைரியிலோ எழுதி படித்துப் பாருங்கள்.

அதில் கட்டளைத் தொனி உள்ளதா ஆசை வடிவமாக உள்ளதா என்று பாருங்கள். கட்டளையாக இருந்தால் ஆசையாக மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். (முதலில் சொன்ன சேலை, சினிமா விஷயத்தில் கூட child ஆசைப்பட்ட விஷயம் மட்டுமே நடந்தது என்பது நினைவில் கொள்ளத்தக்கது)

தினமும் அதிகாலை நான்கு மணிக்கெல்லாம் எழுந்திருப்பது என்றொரு சபதம் எடுக்கப் போவதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

Parent- ஐக் கொஞ்சம் ஒதுங்கிக் கொள்ளச் சொல்லாம். Child இடம் கலந்து கொள்ளலாம். சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதால் ஏற்படுகின்ற நன்மைகளைப் பட்டியலிட்டுப் பார்க்கலாம். உலகின் பெரிய தலைவர்கள், சாதனையாளர்கள், கலைஞர்கள் எல்லோரும் அதிகாலை எழுபவர்களே. வைகறைப் பொழுது தெய்வீகம் நிறைந்தது. சாந்திமயமானது. நமக்கே நமக்கானது. டீ.வி. உறவினர், வெளிச் சத்தம் என்று எந்தக் குறுக்கீடும் இல்லாதது. என்னவெல்லாம் செய்யலாம்!

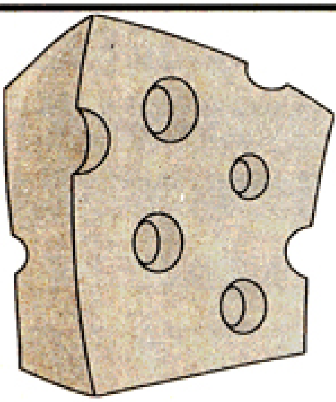
என்ன செய்யப் போகிறேன் அவருக்கு பத்து மணிக்குத்தான் ஆபீஸ். மகள் எட்டரைக்குத்தான் கல்லூரி கிளம்புகிறாள். ஆறரைக்கு எழுந்தால் கூடப் போதும். நான்கு மணியிலிருந்து என்ன செய்வது?

முன்பொரு காலத்தில் கவிதை படிப்பது, தியானம், உடற்பயிற்சி, பிராணாயாமம், பூஜை முதலான விஷயங்களில் ஈடுபாடு இருந்து பிற்கால பரபரப்புகளால் நேரமின்மையால் விடுபட்டுப் போனது ஞாபகம் இல்லையா? அவற்றுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கலாமே! இவள் தினமும் நான்கு மணிக்கு எழுபவள் என்கிற விஷயம் குடும்பத்திலும் நண்பர்கள் மத்தியிலும் ஏற்படுத்தப் போகும் பொறாமைப் பெருமூச்சை நினைத்துப் பார்க்கலாம்!

இப்படி எல்லாம் ஆசைகளை எழுப்பினால் அந்தச் சபதத்துக்கு Child - Adult கூட்டணியின் ஒப்புதல் கிடைப்பதில் எந்தச் சிரமமும் இருக்கப் போவதில்லை. Child ஆசைப்பட்ட விஷயம் நிறைவேறாமல் போவதும் இல்லை.

சரி, இந்தத் தீபாவளிக்கு என்ன சபதம் எடுக்கப் போவதாக உத்தேசம்?

— பெ. நாயகி



கடையில் விற்கும் சீஸ் வாங்கி வந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவசரத் தேவைக்கு, சிறிது மைதா மாவில் உப்புத் தூள், காரத்தூள் சேர்த்து கரைத்து, சீஸ்ஸை உங்களுக்கு விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டி, நனைத்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுங்கள். சீஸ் பஜ்ஜி சுவையாகவும், புதுமையாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

பாகற்காய் பொரியல் செய்யும் பொழுது, முளைக் கீரை, அரைக்கீரை என ஏதாவது ஒரு கீரையை பொடியாக நறுக்கி, பாகற்காயுடன் சேர்ந்து வதக்கி சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சிறிது கூட கசக்காது. கீரையும், பாகையும் சேர்ந்து நல்ல மணமாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். பாலா



(150-ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

அன்று சாயந்திரம் மோட்டார் பைக்கில் வந்தான்.

அர்ச்சனை தட்டை அர்ச்சகர் கையில் கொடுத்து விட்டு கண் மூடி நன்றி செலுத்தினான். கற்பூர ஒளி தெரிந்து கண்ணைத் திறந்தான். எதிர்பக்கத்தில் கைகூப்பி கண் மூடி நின்றிருந்த சீமா தான் முதலில் கண்ணில் பட்டாள்.

'பிள்ளையாரப்பா... ஹேமாவுக்கும் பிரேமாவுக்கும் இந்த வருஷம் நல்லபடியா கல்யாணம் நடக்கணும். வரதட்சணை, சீர் செனத்தி என்று கேட்காதவர்களாக வர வேண்டும்...' மனசார வேண்டிக் கொண்டு சீமா கண்களைத் திறந்தபோது சாமிநாதன் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

அப்படி கண்ணில் பட்ட வேளை சீமாவுக்குத திருப்புமுனையாக அமைந்தது.

கற்பூர ஒளியா, வேலை உயர்வு கிடைத்தது பற்றி மனதில் இருந்த சந்தோஷமா, கண்களை மூடி நின்றிருந்த அவளது அமைதியான தோற்றமா, அல்லது எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இறைவன் கொடுத்த வரமா? எதுவென்று தெரியாவிட்டாலும் சாமிநாதன் மனதை சீமா முழுவதுமாக ஆக்ரமித்துக் கொண்டாள்.

கோயிலை விட்டு வெளியே வந்த சீமா செருப்பை மாட்டிக் கொண்டாள். அவள் பின்னாலேயே சாமிநாதன். ஒரே ஒருமுறை தயக்கத்துடன் திரும்பி அவளைப் பார்த்து விட்டு வேகமாக நடக்க ஆரம்பித்தான்.

ஒரு வாரம் கடந்திருக்கும். சீமா படிப்பது கடற்கரைக்கு எதிரே இருக்கும் பெண்கள் கல்லூரியில். கல்லூரி விட்டு வழக்கமாக திருவல்லிக்கேணியில் இருக்கும் வீட்டுக்கு சிநேகிதிகளுடன் நடந்து வருவது வழக்கம். ஆனால் இன்றோ அவள் கவிதைப் போட்டி ஒன்றில் கலந்து கொண்டு விட்டு வெளியே வரும் போது இருட்டி விட்டது. போதாக் குறைக்கு லேசாக மழை வேறே ஆரம்பித்து விட்டது.

இனிமேல் இந்த இருட்டில், மழையில் தனியாக எப்படி நடப்பது? கல்லூரி வளாகத்தின் பக்கவாட்டில் உள்ள பஸ் ஸ்டாப்பில் நின்றாள். அங்கே அவளைத் தவிர வேறு யாரும் இல்லை. பஸ் எதுவும் வரும் வழியாக தெரியவில்லை. மழை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வலுக்க ஆரம்பித்தது. குளிர ஆரம்பித்ததில் துப்பட்டாவையே ஸ்கார்ஃப் மாதிரி தலையை சுற்றி கட்டிக் கொண்டாள்.

நாழியாக ஆக கவலை அதிகரித்தது. சோவென்று கொட்டுகிற மழை. பஸ் ஸ்டாப்பை ஒட்டி சொரணை இல்லாமல் அசைப்போட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பெரிய எருமை மாடு, பலமுறை முனை வரைக்கும் போய் விட்டுத் திரும்புகிற ஒரு கறுப்பு மாருதி கார்....

அவளுக்கு எப்போதோ படித்த ஒரு தமிழ்க் கதை ஒன்று இப்போது ஞாபகத்திற்கு வந்து வயிற்றைக் கலக்கியது.

"சே... அப்படியெல்லாம் ஊர் பேர் தெரியாத யாருடைய காரிலாவது ஏறி உட்கார்ந்து கொள்ள நான் என்ன முட்டாளா?" அவள் நினைத்தகணமே அவளை ஒட்டி அந்த கறுப்பு மாருதி நின்றது. கார் ஜன்னலை இறக்கிய இளைஞனை அவள் முன்னமே பார்த்திருப்பது போல் தோன்றியது. அவன் இறங்கி அவள் அருகே வந்தான்.

"எக்ஸ்க்யூஸ்மி... மழை இப்ப விடும்னு தோணலை. உங்களுக்கு ஆட்சேபணையில்லைன்னா உங்களை வீட்டிலே கொண்டு விட்டு விடவா?"

இப்போதுதானே யார் காரிலேயும் ஏறக்கூடாது என்று நினைத்துக் கொண்டேன்! அதற்குள் இவன் யார்?

அவன் அவள் மனதைப் படித்தவன் போல பேசினான்.

"நீங்க என் கூட கார்லே வர வேண்டாம். திருவல்லிக்கேணியில்தானே உங்க வீடு? நீங்க நடந்து போங்க. உங்களுக்குத் துணையா நானும் நடந்தே வரேன். நடமாட்டம் இருக்கிற மெயின் ரோட் வந்த பிறகு நீங்களே போய்க்கலாம்."

அட... இவனுக்கு எப்படி என் வீடு திருவல்லிக்கேணியில் இருக்கிறது என்று தெரியும்? அவள் திகைத்தபோதே அவன் தன் கையில் இருந்த குடையை சட்டென்று அவள்

கையில் கொடுத்து விட்டு நடக்க ஆரம்பித்தான். அவளும் ஏதும் பதில் பேசாமல் குடையைக் கையில் பிடித்தபடி அவனைத் தொடர்ந்தாள்.

பெண்களுக்கு சில சமயங்களில் உள் ளுணர்வு இவனை நம்பலாம் என்று சொல்லி விடுகிறது.

அவள் கேட்காமலேயே குடையை அவள் தலைக்குக் கீழும் பிடித்தவனாய் அவன் கூடவே நடக்க ஆரம்பித்தான் சீமா.

"என் வீடு திருவல்லிக்கேணியிலே இருக் குன்னு உங்களுக்கு எப்படி தெரியும்?" அவள் கேள்விக்கு அவன் பதில் சொல்லாமல் சிரித்தான்.

நடமாட்டம் இருக்கிற மெயின் ரோடு வந்த போது அவன், "நீங்க இனிமே பயமில் லாம போகலாம் இல்லையா? சீ யூ லேட்டர்..." என்றவன் கிளம்ப இருந்த ஒரு பஸ்ஸில் சட் டென்று வேகமாக ஏறிக் கொண்டு விட்டான்.

'அவன் பெயரைக் கூட கேட்க மறந்து விட்டோமே! அவனுக்கு என் வீடு இங்கே இருக்கிறது என்று எப்படித் தெரியும்? சீ... இந்த மெயின் ரோட் ஏன்தான் இவ்வளவு சீக்கிரமாக வந்ததோ?' காரணம் புரியாமல் அவனுடன் இன்னும் கொஞ்ச நேரம் ஒட்டி நடக்க மாட்டோமா என்ற ஆசை வந்தது சீமாவுக்கு.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து அவள் கல்லூரி யிலிருந்து திரும்பிய போது ரேமா அவளுக் காக வீட்டு வாசலில் காத்திருந்தாள்.

"வாடியம்மா மகராணி... உனக்காகத்தான் வழி மேல் விழி வைத்துக் காத்திருக்கிறோம். ரொம்ப வருஷம் முன்னாலே நம்ம வீட்டுக்கு மூணாவது வீட்டிலே இருந்தவங்களாம். அந்த மாமிக்கு உன்னைப் பார்க்கணுமாம். தன் பிள் ளைக்குக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுப்பீங் களான்னு அம்மாவிடம் கேட்டுக்கிட்டு இருக்காங்க..."

"என்னையா? அதுக்குள்ளே எனக்கு என்ன கல்யாணத்துக்கு அவசரம்? ஏன்... பிரேமா அல்லது ஹேமாவைப் பார்க்கக் கூடாதா?"

"அது என்னவோ தெரியாதும்மா. நீ வந்தவுடனே வேறே நல்லதா ஒரு புடவைக்கு மாத்திண்டு அலங்காரம் பண்ணிக்கிட்டு அம்மா வரச் சொன்னாங்க..."

சீமாவுக்குச் சட்டென்று மனத்தில் இருள் சூழ்ந்து கொண்டது. அன்று மழையில் எனக் குத் துணையாக வந்தவன் ஏன் இப்போது நினைவுக்கு வரவேண்டும்?

வேண்டாவெறுப்பாகக் கூடத்திற்குள் நுழைந்தவள் திகைத்துப் போனாள்.

சாட்சாத் அவனே - அன்று மழையில் துணைக்கு வந்தவனே உட்கார்ந்திருந்தான். அவனுடைய அம்மாவும் அவளுடைய அம்மாவும் சமையலறையில் பேசிக் கொண் டிருக்க அவன் மட்டும் தனியாக ஒரு சேரில் தினசரியும் கையுமாய் இருந்தான். சீமாவின் முகத்தில் தெரிந்த ஆச்சரியத்தையும் குறும்பு டன் வெகுவாக ரசித்தான்.

"நீங்க இங்கே எப்படி?"

"சர்ப்ரைஸா இருக்கா? போன வாரம் உங்களைப் பிள்ளையார் கோயில்லே பார்த் தேன். அதுக்கப்புறம் நான் சின்ன வயசிலே இருந்த வீட்டுப் பக்கம் யதேச்சையா போன போது நீங்களும் இதே தெருவில் பழைய எங்க வீட்டிலிருந்து நாலு வீடு தள்ளி உள்ளே போனது பார்த்தேன். அப்போதான் ஞாபகம் வந்தது. நான், உங்க சிஸ்டர்ஸ் பிரேமா, ஹேமாவெல்லாம் சேர்ந்து சின்ன வயசுலே நிறைய விளையாடியிருக்கோம். ஓட்டி அடிச்சிருக்கோம்...."

"என்னோட விளையாடினது இல்லையா?"

"ம்ஹூம்... நீங்க எங்களை விட நாலு வயசு சின்னவங்க. அதனாலே நீங்க எங்க ஆட்டத்திலே உப்புக்குச் சப்பாணிதான்..." அவன் சிரிக்க அவள் பொய்யாக உம்மென்று வைத்துக் கொண்டாள்.



தீபாவளி மருந்து :

சிறிது ஓமம், தனியா, மிளகு, சுக்கு வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளுங்கள். பட்சணம் சாப்பிட்ட பின் வெந்நீர் அரை கப்பில் 2 சிட்டிகைப் போட்டு சாப்பிடுங்கள். இதே பவுடரை சிறிது நெய், தேன் விட்டு குழைத்து உருண்டையாக்கி மருந்தாக உட்கொள்ளலாம். தீபாவளி மட்டுமின்றி வயிறு உப்புசம், அஜீர்ணம் இருக்கும் நாட்களில் நிரந்தரத் தீர்வாகவே இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

''சீமா.. எனக்கு வேலையிலே உயர்வு கிடைச்சிருக்கு. உடனடியா மும்பைக்குப் போகணும். உன்னையும் கூட கூட்டிக்கிட்டுப் போகணும்னு ஆசைப்படறேன். கோயில்லே உன்னை முதன் முதலா பார்த்ததிலிருந்து என் மனசு என் வசம் இல்லே... ஒரு பைசா வரதட்சணை வேண்டாம். எல்லா செலவும் நாங்களே பார்த்துக்கறோம். என் பேரண்ட்ஸும் சரின்னு சொல்லிட்டாங்க. என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க சரின்னு நீதான்



சொல்லணும்... ப்ளீஸ்!''

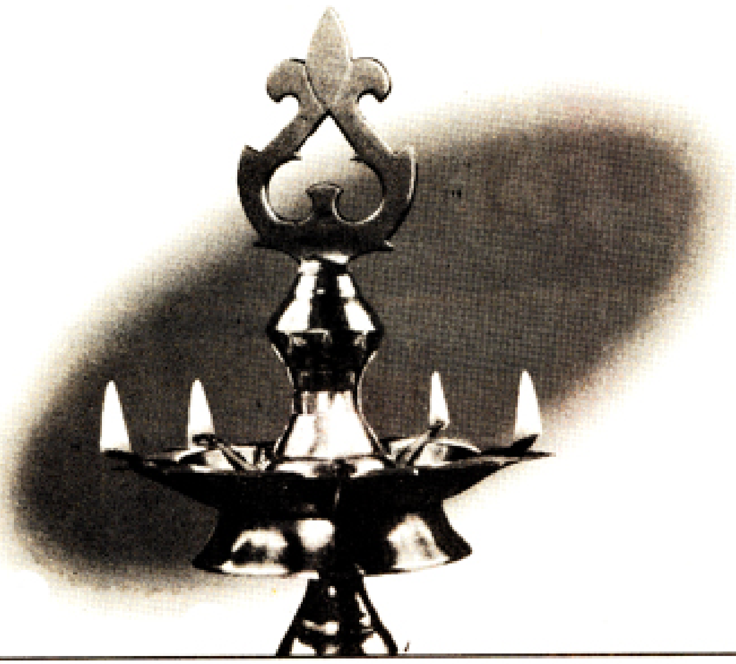
சீமா சாமிநாதனை ஒருகணம் ஏறிட்டு நோக்கினாள். ''எனக்கு முன்னாடி ரெண்டு பேர் கல்யாணத்துக்கு இருக்காங்க. எங்கம்மா சரின்னு சொல்லணுமே?''

''அதைப் பத்தி நீ கவலைப்படாதே. அவருடைய அனுமதி வாங்குவது என் பொறுப்பு...''

சொன்ன மாதிரியே மோகனா மாமியின் சம்மதத்தை வாங்கி விட்டான் சாமிநாதன். ஒரே ஜாதி, நல்ல குடும்பம், தெரிந்த மனுஷர்கள் என்று யோசித்து கடைசியில் சரி என்று ஒத்துக் கொண்டு விட்டார்.

அதற்கடுத்த பதினைந்தாம் நாள் ராஜேஸ்வரி கல்யாண மண்டபத்தில் அவர்கள் இருவரும் உற்றார் உறவினர் புடைசூழ தம்பதிகள் ஆனார்கள். மோகனா மாமிக்கு இந்தக் கல்யாணத்தில் செலவு என்று எதுவுமே இல்லை. ஆசை ஆசையாக வரப் போகிற மனைவிக்கு என்று சாமியும், மருமகளுக்கு என்று மாமியாரும் நகை நட்டுகள், பட்டுப் புடவைகள் என்று வாங்கிக் குவித்தார்கள்.

சீமாவின் அதிருஷ்டத்தைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படாதவர்களே கிடையாது என்று தான் சொல்ல வேண்டும். ஆனாலும் முதல் இரண்டு பெண்கள் இருக்க அடுத்தவளுக்குக் கல்யாணமா என்று சிலர் கேள்வி கேட்கத்தான் செய்தார்கள். ஆனால் அந்தக் கேள்விக்கு யாரும் நின்று பதில் சொல்லவில்லை.



கல்யாணம் முடிந்த இரண்டு நாட்களில் சீமாவும் அவள் கணவன் சாமிநாதனும் மும்பைக்குப் போனார்கள்.

அவளது திருமணம் இன்னொரு திருமணத்திற்கு வழிவகுத்துக் கொடுத்தது.

பிரேமா வேலை பார்ப்பது ஒரு பிரைவேட் கம்பெனியில். வெளிநாட்டுக்குக் கைத்தறி ஆடைகளை ஏற்றுமதி செய்யும் அந்தக் கம்பெனியின் முதலாளி தாஸூடைய பெர்ஸனல் அஸிஸ்டண்டாக இருக்கிறாள். அவள்தான் அவரது வலது கை. ஆல் இன் ஆல் என்பார்களே அது மாதிரி. அவள் இல்லாமல் ஒரு அணுவும் அங்கே அசையாது. அவரையும் சீமாவின் திருமணத்திற்கு அழைத்திருந்தாள்.

கல்யாண ரிசப்ஷனுக்கு மாலையில் தாஸ் வந்திருந்தார். அவரை பிரேமா தன் அம்மா, ஹேமா, மற்றும் தங்கைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைத்தாள்.

கைகூப்பி, "வணக்கம்மா..." என்ற தாஸ் ஆறடிக்கு மேல் உயரமாக இருந்தார். தினசரி தண்டால் எடுப்பவர் போல் வாட்டசாட்டமாக, கரிய நிறமாக இருந்தார். பெரிய மீசை, பிரேமா வேலைக்கு வந்து சேர்ந்து மூன்று வருஷங்கள் ஆகியிருந்தாலும் இப்போதுதான் முதல் முறையாக தாஸ் அவர்கள் எல்லோரையும் சந்திக்கிறார்.

அவரைப் பாட்டுக் கச்சேரி நடந்து கொண்டிருந்த மேடைக்கு அருகே உட்கார வைத்து விட்டு திரும்பிய போது ரேமா சிரித்துக் கொண்டே, "என்னக்கா... உன் பாஸ் பொன்னியின் செல்வன் கேரக்டர் பெரிய பழுவேட்டயர் மாதிரி இருக்காரே..." என்று கேலி செய்தாள்.

கல்யாணம் முடிந்து மறுபடி வேலைக்கு வந்த போது இதை தாஸிடம் சொல்லிச் சிரித்தாள் பிரேமா. "என் சிஸ்டர் ரேமா இருக்காளே, அவள் ரொம்ப வாயாடி. உங்களைப் பார்த்தா பெரிய பழுவேட்டரையர் மாதிரி இருக்காம். ஏன் சார்? உங்க ஒய்ஃப், நந்தினி மாதிரி ரொம்ப அழகா இருப்பாங்களா?"

இதற்கு அவர் சிரிப்பார் என்று நினைத்தவளுக்கு அவர் முகம் சட்டென்று சோகமாக மாறியது ஆச்சர்யமாக இருந்தது.

"சாரி... நான் ஏதாவது தப்பா சொல்லிட்டேனா?"

"இல்லை பிரேமா, நீ சொன்ன மாதிரியே ரொம்ப ரொம்ப அழகாத்தான் இருப்பாள். எங்க கிராமத்துலேயே பிறந்து வளர்ந்தவ. எனக்கு தூரத்து உறவிலே முறைப் பொண்ணாகணும். உங்களவங்க மாதிரி நல்ல குங்கும சிவப்புக் கலர். கரிக்கட்டையா இருக்கிற எனக்கு அவளை எங்க வீட்டுப் பெரியவங்க



மிக்ஸருக்கு மிளகாய்ப் பொடிக்கு பதிலாக மிளகுத் தூளுடன் சிறிது ஆம்சூர் சேர்த்துப் பிசிறுங்கள். சுவை சூப்பராக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

தான் பார்த்துக் கல்யாணம் பண்ணி வச்சாங்க..."

"சாரி சார்... உங்க பர்ஸனல் லைஃப் பத்தி நீங்க என்கிட்டே ஷேர் பண்ணிக்கணும்னு ஒன்றும் கட்டாயம் கிடையாது..."

"நோ நோ. என்னவோ தெரியலை. உன்னை முதன் முதலா இன்டர்வியூவிலே பார்த்தபோதே உன்கிட்டே எனக்கு ரொம்ப நம்பிக்கை வந்து விட்டது. உன்கிட்டே என்னாலே எதையும் சொல்ல முடியும். யூ வோண்ட் ஜட்ஜ் மீ... அப்படீன்னு தோணி போச்சு. அதனால்தான் பதினைஞ்சு பேர்லே உன்னையே தேர்ந்தெடுத்தேன்."

"தாங்க்யூ. ஆனஸ்டா சொன்னா முதன் முதல்லே உங்களைப் பார்த்தப்போ எனக்கும் அந்த மாதிரி உணர்வுதான் வந்தது. என்னவோ தெரியலை. உங்ககிட்டே பி.ஏ.வா நான் வேலைக்கு வந்தா நாம வாழ்நாள் முழுதும் நல்ல நண்பர்களா இருப்போம்னு தோணிச்சு."

தாஸ் பிரேமாவையே கண் எடுக்காமல் ஓரிரு நிமிடங்கள் பார்த்தார். "நான் உன்னை ஒன்று கேட்கலாமா பிரேமா?"

"ம்... என்ன?"

"இன்னிக்கு என்னோட லஞ்ச் சாப்பிடுவியா? உனக்கு ஆட்சேபணை இல்லைன்னா என்னோட பாஸ்ட் லைஃபைப் பத்தி பேச விரும்பறேன்."

அலுவலகத்திற்குப் பக்கத்தில் இருந்த ஒரு ரெஸ்டாரன்டில் அன்று இருவருமாக சேர்ந்து மதிய உணவு சாப்பிட்டார்கள்.

"பிரேமா, உனக்கு ஒண்ணு தெரியுமா? உன் மனசுலே சந்தோஷமும் திருப்தியும் இல்லைன்னா எவ்வளவு பணம் காசு இருந்தாலும் பிரயோசனம் இல்லை. என் ஒய்ப்–சாரி... எக்ஸ்

ஒய்ஃப் ராதிகா – அதுக்கு நல்ல உதாரணம். அழகுன்னா அப்படி ஒரு அழகு. எங்க ஆக்கிராமத்திலே வளர்ந்தவ. அதனாலே ரொம்ப இன்னசென்ட்டுன்னு நினைச்சுட்டேன். அவளைப் பூ மாதிரி வச்சிருந்தேன். ஆனா தன் அழகுக்கு எங்க தாம்பத்தியம் மட்டும் போதாதுன்னு அவ நினைச்சுட்டா. அவளைத் தூண்டி விட ஒரு சினிமா ப்ரொட்யூஸர்னு ஒரு ராஸ்கல். இதெல்லாம் எங்க விவாகரத்துலே போய் முடிஞ்சது. நல்லவேளை எங்களுக்குக் குழந்தைகள் இல்லேங்கிறது ஒரு பெரிய அதிருஷ்டம்."

தாஸைப் பார்க்க பிரேமாவிற்கு வருத்தமாக இருந்தது. இந்த வேலையில் அவருடன் அருகாமையில் இருக்கவும் நிறைய பழக வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் இருந்தன. இருந்தாலும் இதுவரை அவரைப் பற்றி எந்த சொந்த விஷயமும் அவளுக்கோ மற்றவர்களுக்கோ தெரியாது.

ஒரு தடவை, ஒரே தடவை கூட அவர் அவளிடம் அசடு வழிந்ததில்லை. அத்து மீறியதில்லை. மிகவும் கண்ணியமாக மரியாதையுடன் நடந்து கொள்கிறார். இவ்வளவு நல்ல மனிதரை விட்டு விட்டுப் போக அவர் மனைவிக்கு எப்படி மனசு வந்தது?

அன்றைய லஞ்சுக்கு அப்புறம் தாஸும் பிரேமாவும் அடிக்கடி ஒன்றாக சாப்பிட ஆரம்பித்தார்கள். இருவருக்கும் அந்த சந்திப்புகளில் உள்ளூர மகிழ்ச்சி இருப்பது நாளடைவில் புரிந்தது.

அதுமாதிரி ஒரு நாள் ரெஸ்டாரண்டில் உட்கார்ந்திருக்கும் போது அவளைக் கேட்காமலேயே தாஸ் அவளுக்கு மிகவும் பிடித்த சாக்லெட் ஐஸ்க்ரீம் ஆர்டர் பண்ணினார்.

"ஹேய்.. நான் டயட்டிலே இருக்கேன். எனக்கு ஸ்வீட்டெல்லாம் வேண்டாம்னு சொல்லியிருக்கேன். ஞாபகம் இல்லையா?" பிரேமா மறுத்தாள்.

"நல்லா ஞாபகம் இருக்கு. ஆனா இந்த பர்த்டே கேர்ல் ஒருநாள் மட்டும் ஸ்வீட் சாப்பிடலாம்... எனக்காக... ஓகே?"

"என் அப்ளிகேஷன் ஃபார்ம்ல் எழுதியிருந்ததை ஞாபகம் வச்சிருக்கீங்களா?" வியந்தாள்.

ஐஸ்க்ரீம் வந்தது. அவள் சாப்பிட ஆரம்பிக்கு முன் "வெயிட்... அதுக்கு முன்னாடி உனக்கு என்னுடைய பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள்..." என்று மேசை மீது ஒரு சின்ன வெல்வெட் பெட்டியை வைத்தார்.

"இதெல்லாம் எதுக்கு?" அவள் கேட்டு முடிக்கு முன்னாலேயே அவர் நாலாக மடித்த ஒரு பேப்பரை அவள் எதிரே வைத்து விட்டு, "நான் கவுண்டரில் பில்லை செட்டில் பண்ணிக்கிறேன். ப்ளீஸ் ரீட் திஸ்" என்று சொல்லி விட்டு அவசரமாக எழுந்து போயே விட்டார்.

பிரேமா அந்தப் பேப்பரையே பார்த்தாள். அவளது இதயம் படபடவென்று துடிப்பது அவளுக்கே நன்றாகக் கேட்டது.

'இதில் என்ன எழுதியிருக்கும்?' மெதுவாக அதைப் பிரித்தாள். படித்தாள், கடிதம் கிறுக்கலான கையெழுத்தில் எழுதப்பட்டிருந்தது.

"அன்புள்ள பிரேமா, உன்னிடத்தில் நேரே இதைச் சொல்ல கூச்சப்பட்டு கடிதமாக எழுதுகிறேன். உன் பிறந்த நாள் பரிசாக தரும் வெல்வெட் பெட்டியை முதலில் திறந்து பார்ப்பாயா?"

பிரேமா கடிதத்தைக் கீழே வைத்து விட்டு நகைப் பெட்டியைத் திறந்தாள். திகைத்தாள்.

ஒரே ஒரு வைரக்கல் வைத்த மிக அழகான மூக்குத்தி!

அவள் தன்னிச்சையாக மூக்குத்தி இல்லாத தன் நாசியைத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டாள். கடிதத்தைத் தொடர்ந்து படித்தாள்.

"இந்தப் பெட்டியில் இருக்கும் வைர மூக்குத்தியை ஏற்பாயா? எனக்கு வரப் போகிற மனைவி இதை அணிய வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன்..."

கடிதத்தைப் படித்தவள் அப்படியே அசந்து விட்டாள். இதைவிட நுணுக்கமாக ஒருவர் தன் மனத்தை வெளிப்படுத்த இயலுமா?

மறுநாள் அவள் வேலைக்கு வந்த போது பலரும் அவளைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டார்கள். அதுவும் அடுத்த மாதம் ரிடையர் ஆகப் போகும் ப்யூன் அழகிரி வாய் விட்டே பாராட்டி விட்டான்.

"பிரேமாம்மா.... என்னம்மா திடீர்னு



பயற்றம் பருப்பு மாலாடுக்கு இந்த முறையும், கடலைப்பருப்பு சேர்ப்பதா வேண்டாம். 2:1 என்ற விகிதத்தில் பயற்றம் பருப்பு, குண்டு உளுந்து சிவக்க வறுத்து பொடித்து தேவையான சர்க்கரைத் தூள், ஏலப் பொடி நெய் வறுத்த முந்திரி சேர்த்து பிடிக்கவும். சிறிது சுக்குப் பொடியும் சேர்க்கவும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

ஆத்ரேயா

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் - பெட்டிகோட்ஸ்



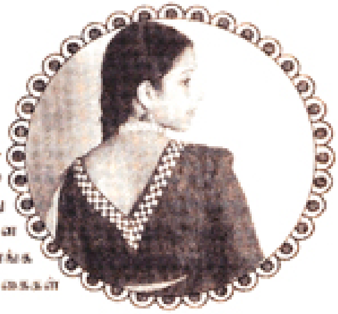
கல்யாணமா!





சுபகார்யமா!





அணுகுங்கள் ஆத்ரேயாவை.
ரகத்திலும் - தனித்தன்மையிலும்
மிகப் பிரபலமான எங்களது
ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகளை
பார்க்கும் பொழுது புடவையை வாங்க
தூண்டும். ஆத்ரேயாவின் ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்
ராசியானதும் கூட...



- ★ தாங்கள் போட்டு பார்ப்பதற்காகவே இரண்டு பிட்டிங் ரூம்கள்
- ★ நீங்களே உங்கள் டிசைன்களை தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி
- ★ வாங்கும் ரவிக்கைகளில் ஏதேனும் சிறிய ஆல்ட்ரேஷன் இருந்தால் அதை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்யும் அனுபவம்
- ★ கல்யாண பெண்ணிற்கு ரவிக்கைகள் தைத்து கொடுக்கும் சந்தோஷம்
- ★ உங்களுடன் அன்புடன் பழகும் எங்களது பெண் விற்பனையாளர்களின் உன்னதமான சேவை

ATHREYA FABRICS & ATHREYA GARMENTS

உங்கள் புடவைகளுக்கு உயர்தரமான மேட்ச்சிங் துணிகள் கிடைக்கும்.
ரெடிமேட் ரவிக்கைகளில் சரியான சைஸ் கிடைக்காவிட்டால் எங்களிடமே
துணிவாங்கி தைக்கவும் கொடுக்கலாம்.

ஸ்ரீகுமார் கோட்டம் தெற்கு சாலை, (மூட்டன் காம்ப்ளக்ஸ் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.
Ph : 8226586 FAX : 092 - 044 - 8276031, 560076

24 - மணிநேரம் - 48 மணிநேரத்தில் தைத்து கொடுக்கப்படும். வேலை நேரம் காலை 10.00 முதல் இரவு 8.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் கிடைக்கும் மற்ற இடங்கள்

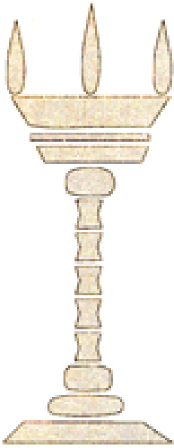
• மலேசியா நல்லின் சில்க்ஸ் சாரீஸ் டிரேடர்ஸ், 41, லெபோ அம்பாங் 50100 கோலாலம்பூர். போன் 2385468. • சிங்கப்பூர் முகமத் முஸ்தபா & சம்சுதீன் கம்பெனி Pvt. Ltd. செங்கன் பிளாசா, செரங்கன் ரோடு. போன் 2955855. • சென்னை கல்பனா டெக்ஸ்டைல்ஸ் ஆஞ்சநேயர் கோவில் பஸ் நிலையம் அருகில் நங்கநல்லூர். போன் 2331311. • SHA INSHA, 24, ராஜாஜி ரோடு, நிலையம் எதிரில். போன் 4485374. • வேலூர் உமேஷ் லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ், 146, லாங்பஜார். • கும்பகோணம் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ், 62, நாகேஸ்வரன் வடக்கு வீதி.

ALL MAJOR CREDIT CARDS ACCEPTED

Trade enquiries solicited from unrepresented areas.

தீபாவளி வரை ஞாயிறும் விற்பனை உண்டு.

ADVISION



குத்துவிளக்கு ஏற்றுகிறீர்களா? கார்த்திகை/ பண்டிகை மற்றும் விசேஷ நாட்களில் நாம் ஐந்து முகத்தின் நுனியிலும் விளக்கின் பீடத்திலும் குங்குமம், சந்தனப் பொட்டு இடுவோம் பெரியதாக. இடைபட்ட இடைவெளியில் அதாவது இரு முகங்களுக்கு நடுவில் உள்ள ஓரங்களிலும் பீடத்திலும் குங்குமம்/மஞ்சள், சந்தனம் இவற்றை துளி கெட்டியாகக் குழப்பி தீக்குச்சியின் நுனியால் (தொடப்பக்குச்சி வேண்டாம். தீபலக்ஷ்மி அல்லவா) சிறு சிறு பொட்டாக வைக்கவும். அழகு அசத்தும். பூப் போல வாடி விடும் என்ற கவலையில்லை.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



மூக்குக் குத்திக்கிட்டிருக்கே? சும்மா சொல்லக் கூடாது. இப்பத்தான் மகாலட்சுமி மாதிரி இருக்கே. இந்த மூக்குத்தி உன் முகத்துக்கு ரொம்ப அழகாவேயிருக்கு. கல்யாண களை கொண்டு வந்திருச்சு..."

அவன் சொல்லும்போதே தன் அறையை விட்டு வெளியே வந்த தாஸ் அவளைப் பார்த்து விட்டு அங்கேயே நின்றார். அவரது முகமோ அவளது மூக்குத்தியில் படிந்து கண்கள் ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்ப் போட்டாற்போல் விகசித்தது. பிரேமாவின் முகத்தில் வெட்கம் படிந்தது.

ஒரு வாரம் கழித்து பிரேமா, ஹேமா வேலை செய்யும் அமெரிக்கன் வங்கிக்கு டெலிஃபோன் பண்ணினாள்.

"ஹேமா... உங்கிட்டே ஒரு முக்கிய விஷயம் பேசணும்டி. வீட்டிலே வேண்டாம். இன்னி சாயந்திரம் ஆபீஸ் முடிஞ்சப்புறம் காந்தி சிலை கிட்டே ஆறு மணிக்கு வரியா?" என்றாள்.

சரியாக ஆறு மணிக்கு ஹேமா பீச்சில் காத்திருந்தாள்.

பிரேமாவுக்கு இரட்டையாக பிறந்த ஹேமா மாநிறம்தான். ஆனால் அவளுடைய ப்ளஸ் பாயிண்ட் – முழங்கால்களைத் தொடும் அவளது மிகவும் அடர்ந்த கருங்கூந்தல். அதை அவள் நன்றாக பிரஷ் பண்ணி ஒரே ஒரு க்ளிப் மட்டும் குத்தி கேரள ஸ்டைலில் பிரித்து விட்டு விடுவாள். அவளைப் பின்புறத்திலிருந்து பார்ப்பவர்கள் மறுமுறை ஆச்சரியத்துடன் திரும்பாமல் இருந்ததே இல்லை.

பி.ஏ. முடித்த கையோடு செக்ரடேரியல் கோர்ஸ் எடுத்து படித்து இரண்டு மூன்று பிரைவேட் கம்பெனிகளில் வேலை பார்த்து அனுபவம் பெற்றவள். அதற்கப்புறம் தான் இந்த அமெரிக்கன் வங்கியில் வேலை கிடைத்தது. லேசாக உதட்டு சாயம் பூசப்பட்ட உதடுகளில் புன்முறுவலோடு வருகிற கஸ்டமர்களை உபசரித்து, "மே ஐ ஹெல்ப் யூ?" என்று உதவுகிற ரிசப்ஷனிஸ்ட்.

பிரேமா வந்தாள். இருவருமாக மணலில் போய் உட்கார்ந்தார்கள். அவளே பேசட்டும் என்று ஹேமா காத்திருக்க பிரேமா தன் மூக்குத்தியைத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டாள்.

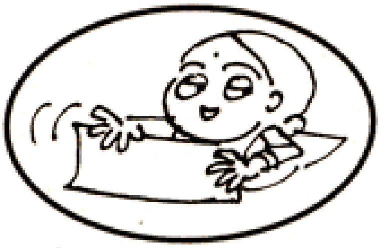
"நான் சொல்லப் போறது உனக்கு ஆச்சரியமா இருக்கலாம் ஹேமு... அம்மா கிட்டே பேசறதுக்கு முன்னாடி உன் சப்போர்ட் வேணும்னு எனக்குத் தோணி போச்சு. அதுதான் உன்னை இங்கே வரச் சொன்னேன்."

"என்ன? லவ் மேட்டரா? நீ திடீர்னு மூக்குத்தி போட்டவுடனேயே இது உன் ஆளுக்காகத்தான் இருக்கும்னு நினைச்சேன். கம் ஆன். அவுட் வித் இட் மை டியர் சிஸ்டர்..."

பிரேமா தயங்கியபடியே தாஸ் பற்றிச் சொன்னாள். நடந்த விஷயங்களைத் தெரிவித்தாள்.

"தாஸ் நம்ம ஜாதி இல்லை. அத்தோட டிவோர்ஸி. எனக்கு அவரைத் தவிர வேறே யாருடனாவது வாழ்க்கைங்கிறதை நினைச்சுக் கூடப் பார்க்க முடியலையடி... அம்மா இந்தக் கல்யாணத்துக்கு ஒப்புத்துப்பாங்களா ஹேமு? அவங்ககிட்டே இது பத்தி பேசவே எனக்குப் பயமா இருக்கு" பிரேமா அழுது விடுவாள் போல இருந்தது.

"சீசீ... இதுக்குப் போய் ஏன் மனசை அலட்டிக்கிறே? நான் கட்டிக்கிட்டு வரப் போற மாப்பிள்ளையை அம்மா பார்த்தாங்கன்னா, உன்னை ராஜாத்தி மாதிரி நடத்தி வேறே ஜாதியோ, டிவோர்ஸியோ நல்ல வேளை தமிழ் பேசற இண்டியன்தானேன்னு உன் பாஸுக்கே கல்யாணம் பண்ணிக்



கைகளால் அழுத்தி கசக்கி துணி துவைப்பதால் துணிகள் பளிச்சிடுவதோடு, உள்ளங்கைகளுக்கும் அக்குபிரஷர் செய்த பலன் கிடைக்கும். இதனால் பல நோய்கள், வலிகள் நீங்கி உடல்நலம் சீராக இருக்கும்.

– பா. நளினாதேவி.

கொடுத்திடுவாங்க.. இதுக்கு என்ன சொல்றே?"

"நீ என்னடி சொல்றே? தமிழ் பேசற இண்டியனா?"

"ஐ அம் இன் லவ். ஆமாம் பிரேமா... இன் லவ் வித் அன் அமெரிக்கன் ஜென்டில்மேன். பெயர் எட்வர்ட். எட்வர்ட் சார்ல்ஸ் சல்லிவன். உன்னை மாதிரி இல்லாம நான் தைரியமா போய் அம்மாவோட பேசப் போறேன். உனக்குத் தெரியுமா? அவர் ஏற்கெனவே அம்மாகிட்டே என்னைப் பெண் கேட்டு வந்தவர்தான்."

"யூ மீன்... நாலு மாசம் முன்னாடி ஏப்ரல்லே ஒரு தமிழ் பத்திரிகையிலிருந்து சில குறும்புக்கார பசங்க நம்ம வீட்டுக்கு ஒரு அமெரிக்கனைக் கூட்டிக்கிட்டு வந்தாங்களே, அவரா? அவரை உனக்கு முன்னாடியே தெரியுமா?"

"ஆமாம்... அவரேதான். அவரை எனக்கு அதுக்கு முன்னாடி தெரியாது. எங்க லவ் ஸ்டோரி வேடிக்கையானதுதான்..."

ஹேமா மறுபடியும் நடந்ததையெல்லாம் அசைபோட்டவளாக பிரேமாவிடம் விவரித்தாள்.

எட்வர்ட் பிறந்து வளர்ந்தது விஸ்கான்ஸின், அமெரிக்காவில். அமெரிக்க சரித்திரத்தில் டாக்டரேட் பட்டம் வாங்கியது புகழ் மிக்க யேல் பல்கலைக் கழகத்தில். அவனுடைய அப்பா அரசாங்க வேலை நிமித்தமாக மதுரையில் பல வருடங்கள் வாழ்ந்தவர். அங்கேதான் எட்வர்ட் பிறந்ததும். அதனாலேயே படிப்பு முடித்தவுடனே வேலை செய்ய தமிழ்நாடு வர வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டவன்.

மதுரை அருகே ஒரு மலை வாசஸ்தலத்தில் இருக்கும் ஒரு அமெரிக்கன் பள்ளியில் ஐந்து வருடங்கள் கற்பிக்க கான்ட்ராக்டில் வந்திருக்கிறான். வந்து இரண்டு வருடங்கள் ஓடி விட்டன. பள்ளி விடுமுறைகளில் சென்னைக்கு வந்து விடுவான். அப்போதெல்லாம் ஹேமா வேலை செய்யும் அமெரிக்க வங்கிக்கு வருவான்.

தமிழ்ப் பத்திரிகை ஒன்று ஏப்ரல் முதல் தேதிக்காக புதிதாக ஏதாவது குறும்புத்தனம் செய்ய யோசித்தது. பக்கா அமெரிக்கன் ஒருவனை, அவனை முன் பின் அறியாத ஒரு இளம் தமிழ்ப் பெண் இருக்கிற வீட்டிற்கு அனுப்பி பெண் கேட்கச் செய்தால் என்ன என்று திட்டமிட்டது.

அந்தச் சமயம் அவர்கள் கண்ணில் பட்ட முதல் அமெரிக்கன் எட்வர்ட்தான். போய் அவனிடம் சமாசாரத்தை சொன்ன உடனேயே அவன் சரி என்று சொல்லி விட்டான்.

"ஆனா ஒரு கண்டிஷன். நான் சொல்ற பொண்ணு வீட்டுக்குத்தான் போகணும், ஓகேயா?" என்றான்.

அவன் கைக்காட்டிய பெண் ஹேமா. கோட் ஸூட்டெல்லாம் போட்டுக் கொண்டு மாப்பிள்ளையாய் பத்திரிகையிலிருந்து வந்த சில ஆட்களுடன் ஹேமா வீட்டுக் கதவைத் தட்டினான். கதவைத் திறந்தது ஹேமாவின் அம்மா.

கையில் ஒரு பெரிய தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, பூ, கல்கண்டு, சந்தனம் என்று எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே நுழைபவனை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார். ஒன்றும் புரியவில்லை. "உள்ளே வாங்க..." என்று அழைத்து சோபாவில் அமர வைத்தார்.

"நான் எட்வர்ட். அமெரிக்காவிலிருந்து இங்கே டீச் பண்ண வந்திருக்கேன். உங்க பெண் ஹேமாவை எனக்கு ரொம்பப் பிடித்திருக்கிறது. நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் மிகவும் விரும்புவதால் உங்களுடைய ஆசியோடு அவள் கைப்பிடிக்க விரும்புகிறேன்..." என்றான்.

அம்மாவுக்கு என்ன சொல்வது, செய்வது என்று தெரியவில்லை. "ஹேமா... இங்கே வா..." என்று குரல் கொடுத்தாள். உள்ளே அறையில் படித்துக் கொண்டிருந்த ஹேமா, அணிந்திருந்த நைட்டியோடு கூடத்திற்கு வந்தாள். அங்கே அமர்ந்திருந்தவர்களைப் பார்த்து ஒன்றும் புரியாமல், "என்னம்மா... இவங்களாம் யார்? என்ன விஷயம்?" என்றாள்.

"ப்ளீஸ் டெல் யுவர் மதர் ஹேமா. நாம உயிருக்குயிரா காதலிக்கிறதையும் கல்யாணம் பண்ணிக்க ஆசைப்படறதையும் சொல்லுங்க..." எட்வர்ட் முகத்தை சீரியஸாக வைத்துக் கொண்டு சொன்னான்.

"வாட்நான்சென்ஸ் யூ ஆர் டாக்கிங்? அம்மா... நான் இவரை முன்னே பின்னே பார்த்ததேயில்லை."

"பொய் சொல்லாதே. உன் பேங்கிலே நான் கஸ்டமர். ரிசப்ஷனிஸ்டா இருக்கிற உன்னை முதல் முறையா பார்த்தபோது உன் அழகிலே மயங்கித்தான் போனேன். கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டா உன்னைத்தான் பண்ணணும்னு நினைச்சு உன்கிட்டே ஐ லவ் யூ சொன்னேன். நீயும் என்னைக் காதலிக்கிறதா சொன்னே. நீ சொன்னதன் பேரிலேதான் இதோ தட்டு நிறைய மங்கலமான சாமான்களைத் தூக்கிக்கிட்டு உன் வீடு தேடி பொண்ணு கேட்டு வந்திருக்கிறேன். எப்படியாவது உன் அம்மா கால்லே விழுந்தாவது சம்மதம் வாங்கலாம்னு நீதானே சொன்னே?"

ஹேமா அவனையே கூர்ந்து ஒரிரு நிமிடங்கள் கவனித்தாள். முகம் கோபத்தால் சிவந்தது. "யார் நீ? ஏன் இப்படியெல்லாம் பேசுகிறாய்? உன் பேச்சை நம்ப எங்களை முட்டாள் என்று நினைத்துக் கொண்டாயா?" என்றவள் சட்டென்று நினைவு வந்தவளாய், "அம்மா... இன்னிக்கு ஏப்ரல் ஒண்ணாம் தேதி... ஆம் ஐ ரைட்?" என்றாள்.

இனியும் விஷயத்தை மறைக்கவே முடியாது என்று புரிந்து விட்டதும் பத்திரிகையிலிருந்து வந்தவர்கள் விஷயத்தை விளக்கிச் சொன்னார்கள். அம்மா சிரித்தபடி எல்லோருக்கும் காப்பி கொண்டு வந்து கொடுத்தாள்.

மறுநாள் ஹேமாவைப் பார்க்க எட்வர்ட் வங்கிக்கு வந்தான். கண்ணாடிகள் பதித்த அரக்கு நிற சுரிதாரில் ஹேமா அன்று மிக அழகாக இருந்தாள். உதடுகளிலும், நீள வெண்டை விரல்களிலும் அரக்கு சாயம்.

இவனைப் பார்த்தவுடன் சிநேகமாக, "ஹாய்... இன்னிக்கு எந்த பொண்ணைப் பார்க்க போய்க்கிட்டிருக்கீங்க?" என்று சிரித்தபடியே கேட்டாள்.

எட்வர்ட் சொன்ன பதில் அவள் எதிர்பாராதது.

"நேத்திக்கும் இன்னிக்கும் என்னிக்கும் உன்னை மட்டும்தான் மிஸ் ஹேமா..."

அவன் என்ன சொல்கிறான்?

"ஆமாம்... நான் நேற்று உங்க வீட்டுக்கு வந்தது பத்திரிகைக்காகத்தான். ஆனா உன்னை இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் முதன் முதலாக பார்த்ததிலிருந்து கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டால் உன்னைத்தான்னு தீர்மானம் பண்ணிட்டேன். எப்படி உன்னை அப்ரோச் பண்றதுன்னு இத்தனை நாள் தவிச்சேன். தாங்க்ஸ் டு தி மேகஸின் பீப்பிள்..."

ஹேமா பீச் மணலைத் துழாவிக் கொண்டே பிரேமாவிடம் சொன்னாள். "பாரேன்... நான் முதல்லே அவரோட பேசவே மறுத்தேன். ஆனா அவர் என்னை விடறதாயில்லை. கடைசியில் ஒருநாள் என்னை லஞ்சுக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போக ஒப்புக் கொண்டேன். நௌ ஐ அடோர் ஹிம் அன்ட் லவ் ஹிம் வெரி மச். வா, நீயும் நானுமாவே நம்ம ஆளுங்களைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போய் அம்மாகிட்டே பேசுவோம்..."

"நீ நிஜமாத்தான் சொல்றியா ஹேமா? எனக்குப் பயமாயிருக்குடி..."

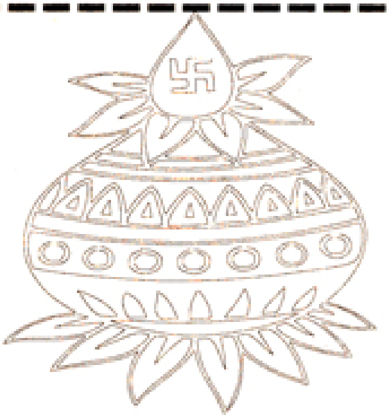
"என்ன பயம்? தன் பொண்கள் சந்தோஷமா இருக்கணும்னு ஆசைப்படாத அம்மாவா அவங்க? நீயே பாரேன். மொதல்லே மாட்டேன்னாலும் அப்புறமா சரின்னுவாங்க."

"ஊர்லே மத்தவங்க ஏதாவது பேசுவாங்கன்னு பயப்பட மாட்டாங்களா?"

"மூத்தப் பொண்கள் நாம ரெண்டு பேர் கல்யாணம் ஆகாம இருக்கும் போதே மூணாவது பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் தகைஞ்சு வந்தது. அவளுக்கு முதல்லே எப்படி பண்றதுன்னு அம்மா பயந்தாங்க. நாம அவங்களைக் கன்வின்ஸ் பண்ணி அந்த கல்யாணத்தை நடத்தலையா? அதுமாதிரி அவங்க எதிரே

தீபாவளிக்கு வெண்மையான படிக் கோலம் இடுங்கள். கோலத்தின் நான்குபுறமும் ஒரு சிறு பூ ஜாடியில் நீர் நிறைத்து இளம் மாவிலை கொத்தை சொருகி விடுங்கள். அசத்தலாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



உட்கார்ந்து பேசி அவங்களை சம்மதிக்க வைப்போம். பீ பாஸிடிவ்... எல்லாம் நல்ல படியா நடக்கும். சரின்னு சொல்லு பிரேமா..."

இருவருமாகப் பேசி வைத்துக் கொண்டபடி அன்றிரவு சாப்பாடானதும் நேராக படுக்கப் போகவில்லை.

"அம்மா... நாங்க உன் கூட ஒரு முக்கியமான விஷயம் பேசணுமே..." என்று அவள் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு ஹாலில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டார்கள்.

"இது என்னடி ஆச்சரியம்? நானே உங்ககிட்டே ஒண்ணு கேட்கணும்னு காத்துக் கிட்டிருந்தேன். இதோ இந்தக் கடிதத்தைப் படிச்சுப் பாருங்க..."

அம்மா அவர்களிடம் ஒரு கடிதத்தை நீட்டினாள். அதன் மேலிருந்த மும்பை முத்திரையைப் பார்த்தார்கள். அதைப் படிக்கு முன் அம்மாவே பேச்சைத் தொடர்ந்தார்.

"இன்னிக்கு சாயந்திர போஸ்டிலே நம்ம சீமாகிட்டேயிருந்தும் மாப்பிள்ளைக்கிட்டே யிருந்தும் வந்த லெட்டர் இது. சந்திரசேகர்னு அவங்க கல்யாணத்திலே மாப்பிள்ளைத் தோழனா வந்திருந்தாரே, அவர் ரேமாவைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க ரொம்ப ஆசைப்பட றார்னு எழுதியிருக்காங்க. வரதட்சிணையெல் லாம் இல்லாம தன் செலவிலேயே பண்ணிக் கிறாராம். எங்களுக்கு அவரை மிக நன்றாகப் பழக்கம். ஒரு கெட்ட பழக்கம் கூட கிடை யாது. நல்ல வேலை, சம்பளத்தில் இருக்கிறார். அவரை விட பிரமாதமான கணவன் ரேமா வுக்குக் கிடைப்பது கஷ்டம்னு எழுதியிருக் காங்க..."

> ஒரு வாரம் முழுவதும் கடினமாய் உழைத்து வேலை செய்வதில் உண்டாகும் தளர்ச்சியை விட, ஒருநாள் கவலையே அதிக தளர்ச்சியை உண்டாக்கும்.
> - ஆவ்பரி
> தகவல் : சுசீலா பொன்னுசாமி.

அம்மா சொன்ன போது பிரேமாவும் ஹேமாவும் ஒருகணம் திகைத்துத்தான் போனார்கள்.

"நல்ல சந்தோஷமான விஷயம்தானே அம்மா? ரேமாவுக்கு முடிச்சுடலாமே..." பிரேமா சொன்னாள்.

"ஆனா அந்த சந்திரசேகர் மராட்டி பிராமின்னாம். அதுதான்..."

இதற்குப் பதில் சொல்லாமல் பெண்கள் இருவரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டார்கள். 'இப்போது நம்ம விஷயத் தைச் சொல்லி விடலாம்' என்று கண்களால் சமிக்ஞை செய்து கொண்டார்கள். மனதிற் குள் சொல்ல வேண்டியதைக் கோர்வை படுத்திக் கொண்டார்கள்.

ஹேமா தான் முதலில் ஆரம்பித்தாள். "அம்மா... நாங்க சொல்லப் போறதை தயவு செய்து காது கொடுத்துக் கேளு. நீ எங்களுக்கு எந்த பதிலையும் இப்ப சொல்ல வேண்டாம். ஒரு வாரம் கழிச்சு நீ என்ன சொன்னாலும் அதைச் செய்யத் தயாராயிருக்கோம்."

எட்வர்ட் நட்பு பற்றி பிரேமாவிடம் விளக்கின மாதிரியே மறுபடி சொன்னாள் ஹேமா.

பிரேமா தயங்கியபடியே தாஸைப் பற்றிச் சொன்னாள்.

அம்மா அவர்கள் பேசும் போது குறுக்கே பேசவில்லை. ஆனால் அவர்கள் விஷயத்தை சொல்லி முடித்த போது அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

"என்னடி நீங்க... உங்கப்பா உசிரோட இல்லை. என்னாலே உங்களுக்கு ஏத்த மாதிரி நம்ம ஜாதி குலம் கோத்திரம் பார்த்துக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்க முடியா துன்னு நீங்களாகவே தேடிக்கிட்டீங்களா? நான் கையாலாகாதவள்னு நீங்களே தீர்மானம் பண்ணிக்கிட்டீங்களா?"

"அம்மா... ப்ளீஸ்... அப்படியெல்லாம் சொல்லாதே. அப்பா இருந்திருந்தாலும் நாங்க இப்படித்தான் அவரை உட்கார வச்சு பேசியிருப்போம். உனக்கும் அவருக்கும் எங்க சந்தோஷம்தான் முக்கியம்னு எங்களுக்குத் தெரியும். ஆனா ஒண்ணு மட்டும் சத்தியமா சொல்றோம். உன்னோட சம்மதம் இல்லாம இந்தக் கல்யாணங்கள் நடக்காது. சீமாவிற்கு செய்த மாதிரியே நீயேதான் எங்களை தாரை வார்த்துக் கொடுக்கணும். ஒரு வாரம் கழிச்சு நீ என்ன பதில் சொன்னாலும் ஏத்துக்க றோம்மா..."

பொங்கி வந்த கண்ணீரை அடக்க முடி யாமல் பிரேமா சட்டென்று அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றாள். ஹேமா அம்மாவின் கையைத் தன் கைக்குள் அடக்கிக் கொண்

டாள். ஓரிரு நிமிடங்கள் மௌனமாக அங்கேயே உட்கார்ந்திருந்தாள். அதன் பின் அவளும் எழுந்து படுக்கப் போனாள்.

அதற்கு மறுநாள் மோகனா மாமி என்னைத் தேடிக் கொண்டு என் வீட்டுக்கே வந்து விட்டார். நடந்ததையெல்லாம் விவரமாகச் சொன்னார்.

"நீயே சொல்லு மாலதி. இந்தப் பொண்களுக்கு நான் என்ன பதில் சொல்றது?"

"உங்களை ஒரேயொரு கேள்வி கேட்கிறேன். பதில் சொல்வீங்களா?" என்றேன்.

"என்ன? கேளேன்."

"மனசுக்குப் பிடிச்சவங்களை உங்க பெண்கள் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதிலே உங்களுக்கு என்ன ஆட்சேபணை? நீங்க வேண்டாம்னு சொல்ல நினைச்சிங்கன்னா அதுக்கு என்ன காரணம் காட்டப் போறீங்க?"

மாமி யோசிக்காமல் சட்டென்று பதில் சொன்னார். "ஜாதி..."

அவர் ஆரம்பித்தபோதே நான் சட்டென்று அவரை நிறுத்தினேன்.

"நீங்களே என்கிட்டே பல தடவை சொல்லியிருக்கீங்க. உங்களுடைய ஹஸ்பண்ட் உங்க ஜாதியிலேயே வேறே ஒரு உட்பிரிவை சேர்ந்தவர், உங்க வீட்டிலே அதுக்கே ஏகப்பட்ட எதிர்ப்பு. ஆனா நீங்க ரெண்டு பேரும் ஒத்தைக் கால்லே நின்னு பிடிவாதமா கல்யாணம் பண்ணிக்கலையா? உங்க காலத்திலேயே நீங்க அப்படி. இன்னிய தேதியிலே பெண்கள் நிறைய படிக்கிறாங்க, வெளியே நாலு பேரைப் பார்க்கப் பழக நிறைய சந்தர்ப்பங்கள். மனசுக்குப் பிடிச்சவனைத் தேர்ந்தெடுக்கிற தைரியமும் புத்திசாலித்தனமும் பெண்கள்கிட்டே முக்கியமா உங்க பெண்கள்கிட்டே இருக்கு. யோசிச்சுப் பாருங்க... உங்க சம்மதம் இல்லாம கல்யாணம் பண்ணிக்க மாட்டோம்னு சொல்ற அளவு உங்ககிட்டே அன்பும் மரியாதையும் வெச்சருக்காங்க... அது பெரிய கொடுப்பினை இல்லையா?"

"ஆனா மாலதி... ஊர் என்ன சொல்லும்?"

"நீங்க மனப்பூர்வமா சம்மதம் கொடுத்து ஊரை அழைச்சு நீங்களே முன்னாடி நின்னு மூணு பேருக்கும் கல்யாணம் பண்ணி வையுங்க. மோகனா மாமி பொண்கள் ஜாதி விட்டு லவ் மேரேஜ் பண்ணிக்கிட்டாங்கன்னு கொஞ்ச நாள் பேசுவாங்க. அப்புறமா மறந்திடுவாங்க. அல்லது அவங்க வீட்டுப் பொண்ணு யாரையாவது பண்ணிக்கணும்னு வந்து கேட்டால் உங்களை முன்னோடியாக வச்சு அவங்களும் சம்மதம் கொடுக்கலாம். நினைச்சுப் பாருங்க... சீமாவுக்கு மொதல்லே கல்யாணம் ஆனதைப் பத்தி கொஞ்ச நாள் வம்பு பேசினாங்க. இப்போ யாராவது பேசறாங்களா? அது மாதிரிதான்... உங்க பொண்கள் சந்தோஷத்தைப் பத்தி மட்டும் யோசியுங்க..."

என்னுடைய வார்த்தைகள் மாமியின் சிந்தனையைத் தூண்டி விட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒரு வாரம் கழித்து என்னையும் என் வீட்டுக்காரரையும் ஞாயிறு மாலையில் டிஃபனுக்குத் தன் வீட்டுக்கு வரச் சொன்னார்.

மும்பையிலிருந்து சீமா, அவள் கணவன் சாமிநாதன், அவர்கள் நண்பன் சந்திரசேகர் மூவரும் விமானத்தில் வந்திருந்தார்கள்.

தாஸ் தன்னுடைய வயதான அம்மாவைக் கூட்டி வந்திருந்தார்.

எட்வர்ட் இந்த முறை கோட் சூட் போடாமல் நல்ல பட்டு வேஷ்டி, ஜிப்பாவில் இருந்தான். மறக்காமல் ஏப்ரல் முதல் தேதி தன்னுடன் வந்த பத்திரிகை ஊமையும் கூட்டி வந்திருந்தான்.

ஒருவரையொருவர் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்கள். முதலில் கொஞ்சம் தயக்கத்துடன்தான் உரையாட ஆரம்பித்தார்கள். சிறிது நேரத்தில் தயக்கங்கள் தணிந்தன. பல நாட்கள் பழகியவர்கள் போல ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொள்ள ஆரம்பித்தார்கள்.

வேறு ஜாதி, வேறு இனம், வேறு மதம், வேறு நாடு என்ற பேதங்கள் அங்கே இல்லை. எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது. அதே சந்தோஷம் மோகனா மாமியின் முகத்திலும் தெரிந்தது.

அதற்கடுத்து இரண்டு மாதங்களில் மூன்று கல்யாணங்களும் சடசடவென்று முடிந்து விட்டன. மாமியிடமிருந்து ஒரு பைசா வாங்காமல் மாப்பிள்ளைகளே எல்லா செலவுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டார்கள். மாமி தானே முன் நின்று நடத்தி வைத்தார். ஊரே மாமியின் நான்கு பெண்களின் அதிருஷ்டத்தையும் கண்டு முகவாயில் கைவைத்து வியந்தது.

இதோ தீபாவளிக்கு முதல் நாள் மாலை. என் கணவர், மகன், நான் மூவரும் மோகனா மாமி வீட்டுக்கு வந்து விட்டோம்.

நான்கு பெண்கள், நான்கு மாப்பிள்ளைகளுடன் நான்கு தலை தீபாவளிகள் கொண்டாட மோகனா மாமி தயார் ஆகிக் கொண்டிருக்கிறார்.

விருந்து பரிமாறப்பட்டது.

முதலில் இலையில் விழுந்தது சர்க்கரைப் பொங்கல். அது அந்த இனிய குடும்பத்தின் சந்தோஷத்தைப் போல அடி நாக்கு வரை இனித்தது.

(முற்றும்)

வீட்டுக்குள் தோட்டம்

இந்த இதழில் இல்லத்தரசிகளின் நெடுநாளைய சில சந்தேகங்களைப் போக்க விரும்புகிறேன்.

(i) நீங்கள் ஏதேதோ மருந்துப் பெயர்களைச் சொல்கிறீர்கள். அவை எங்கே கிடைக்கும் என்று சொல்வதில்லை. நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கேட்டுப் பார்த்தோம். பார்மஸியில் கேட்டுப் பார்த்தோம். கிடைக்கவில்லை. என்ன செய்வது? (திருமதி. சுசீலா, சென்னை) என்று பலரும் எழுதுகின்றனர்.

செடிகளுக்கு நோய் வந்தால் அவை சம்பந்தப்பட்ட கடைகளில்தான் மருந்து வாங்க வேண்டும். விவசாயத்திற்கான உரம், பூச்சி மருந்து, விதைகள் விற்கும் கடைகள், பூச் செடிகள் விற்கும் நர்சரிகள் இவற்றில் நான் சொல்லும் மருந்துகள் கிடைக்கும். இந்தக் கடைகள் எங்கேயிருக்கின்றன என்று தெரியவில்லை என்றால் yellow pagesல் பாருங்கள். Agrochemicals, nurseries போன்ற தலைப்புக்களில் கடைப் பெயர்கள் கிடைக்கும். அல்லது தோட்டக்காரரைக் கேளுங்கள்.

(ii) நீங்கள் சொல்லும் மருந்துகள் கிடைக்கவில்லையென்றால் வேறு வாங்கலாமா? என்கிறார்கள் பலர். நான் சொல்லும் மருந்துகள் எல்லாம் மிக எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய, விலை குறைவான மருந்துகள். இன்னும் வீரியமிக்க விலை அதிகமான மருந்துகள் கூட இருக்கின்றன. ஆனால் நகத்தால் கிள்ளி எறிய வேண்டியதற்கு கோடாரி எதற்கு? மேலும் இந்த இந்தக் குறைகளுக்கு இது தீர்வு என்று இருக்கிறது. மாற்றிக் கொடுத்தால் சரிவராமல் போகலாம். ஆகவே இந்த மருந்துகள் நர்சரிகளில் கிடைக்காவிட்டால், உரம், பூச்சி மருந்துக் கடைகள் எங்கேயிருக்கின்றன என்று விசாரித்து வாங்குங்கள்.



(iii) கடிதம் எழுதி விட்டு மாதக்கணக்கில் காத்திருக்கிறேன், அடுத்த இதழில் நிச்சயம் பதில் கொடுங்கள் என்றெல்லாம் எழுதுகிறீர்கள் சிலர். நான் ஒவ்வொரு முறையும் கடிதங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் போதும் அந்தக் கடிதம் பலருக்கும் பொருந்துவதாக இருக்க வேண்டும், கடிதம் எழுதாத ஆனால் இந்தச் சந்தேகம் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் போய்ச் சேர வேண்டும் என்று எண்ணியே தேர்ந்தெடுக்கிறேன். அதனாலேயே காலிஃப்ளவர், ப்ளம், போன்சாய் சம்பந்தப்பட்ட சிலரின் கேள்விகளுக்கு இன்னும் பதில் எழுதவில்லை. (அவற்றிற்குப் பிறிதொரு இதழில் நிச்சயம் பதில் தருவேன்.)

இன்னொரு விஷயம், சிலரின்

பதில்கள் : தோட்டக்கலை நிபுணர் தண்மதி திருவேங்கடம்

விஜயவாடாவில், நம் காஞ்சி மடத்தைச் சார்ந்த பாலாஜி கோவில் உள்ளது. அங்கே, நாம் அர்ச்சனை சீட்டு வாங்கும் போது, சீட்டின் பின்புறத்தில் நம் பெயர், நட்சத்திரம், இராசி, கோத்திரம் ஆகியவற்றை கேட்டு அவர்களே குறித்துக் கொடுக்கிறார்கள். அர்ச்சகருக்கு சௌகர்யம். நமக்கும் திருப்தியாக இருக்கும். இதை எல்லாக் கோவில்களிலும் பின்பற்ற லாமே!

– பத்மாவதி



கேள்விகளுக்குப் பதில்கள் முந்தைய இதழ்களில் வெளிவந்து விட்டன. ரோஜா, செம்பருத்தி சம்பந்தப்பட்ட பல பதில்கள் முன்பே வந்து விட்டன. எடுத்துப் பாருங்கள்.

உங்களில் பலரும் இப்போது இதைச் செய்யலாமா? அதைச் செய்யலாமா என்று கேட்கிறீர்கள். இப்போது மண் மாற்றலாமா? (ஸ்டெல்லா, பெங்களூர்) எத்தனை நாளைக்கொரு முறை தண்ணீர் விட வேண்டும் என்றெல்லாம் கடிதம் எழுதுகிறீர்கள். உங்களுக்கெல்லாம் நான் சொல்வது ஒன்று. உங்களுக்குத் தோன்றுவதைச் செய்யுங்கள். செடி வளர்ப்பது ஒன்றும் கம்பச் சூத்திரமில்லை. பூச்சியடித்தால் பூச்சி மருந்து அடிக்க வேண்டும். நோய் தாக்கினால் அதற்கான மருந்தடிக்க வேண்டும். செடிகள் சோர்ந்திருந்தால் தண்ணீர் விட வேண்டும். அவ்வப்போது உரம், எரு வைக்க வேண்டும் அவ்வளவே.

இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும். இத்தனை நாளைக்கு ஒருமுறைதான் செய்ய வேண்டும் என்று எதுவும் இல்லை. ஒரே வகைச் செடிகள் பல்வேறு சீதோஷ்ணப் பகுதிகளில் வளருகின்றன. உதாரணத்திற்கு ரோஜாக்கள் குளிர்ந்த மலைப் பிரதேசத்தில் வளருகின்றன, வெயில் பிரதேசங்களில் வளருகின்றன, வீட்டு ஜன்னல்களில் வளருகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவாக ஒரே விதியைக் கையாள முடியாது. அது போலவே உங்கள் செடிகள் எப்படியிருக்கின்றனவோ அதற்கேற்பச் செய்யுங்கள். வெவ்வேறு முறைகளில் செய்து பாருங்கள். எது சரியான முறை என்று சீக்கிரமே தெரிந்து விடும். இடையில் சில செடிகள் போகலாம். பரவாயில்லை. ஆனால் நீங்கள் சீக்கிரம் செடி வளர்ப்பில் எக்ஸ்பர்ட் ஆகி விடுவீர்கள். அதற்குப் பின் உங்கள் எல்லாச் செடிகளையும் நன்கு பராமரிக்க முடியும்.

விவசாயக் கலை, தோட்டக் கலை ஆரம்பித்ததே விவசாயிகளிடமிருந்துதான்! கல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்திலிருந்தே விவசாயம் இருக்கிறது. விஞ்ஞானிகள் வந்தது இப்போதுதான். தவறுகள் பல செய்து கண்டுபிடித்த பிறகு இப்போது இதுதான் சரியான முறை என்பது வந்திருக்கிறது. "ஆயிரம் பேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்" என்ற பழமொழி எப்படி வந்தது என்று இப்போது புரிகிறதா? உங்களுக்கு எப்போதாவது இதைச் செய்யலாமா வேண்டாமா என்ற சந்தேகம் வந்தால் தயங்காமல் முன்னேறுங்கள்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
சென்னை- 600 063. தொலைபேசி : 2376129



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	40,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

வருமான வரி விலக்கு (Section 80 G) உண்டு

ADCHOICE

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

பருவங்கள் மாறுகின்றன. அதனால் உருமாறுகிறது. பூக்கள் பிஞ்சாகின்றன. மொட்டுக்கள் மலராகி கட்டவிழ்ந்து மணம் பரப்புகின்றன. பருவம் என்பது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இயற்கையில் ஏற்படும் மாறுதலாகும். அந்த பருவத்தைக் காப்பது நமது கடமை. பருவம் என்பது ஒரு முரட்டுக் குதிரை. அதை நிதானமாக நிலையான மனதுடன் அடக்கி பருவகால பயணத்தைத் தொடரவேண்டும். 'டீன் ஏஜ்' என்ற இளமைப் பருவம் கனவுகள் நிறைந்த பருவம் என்றும் சொல்லலாம்.

இயற்கை நமக்கு வழங்கியுள்ள வாலிப வனப்புக்கு நாம் வகையான, முறையான பயிற்சிகள் மூலம் மேலும் வசீகரம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சுறுசுறுப்பான செயலுக்கு அடிப்படையே உடல் வலிமைதான். வலிமைக்கு அஸ்திவாரம் உடற் பயிற்சி. உடற் பயிற்சியினால் சக்தி கூடும். சகிப்புத் தன்மை அதிகரித்து தினப்படி வேலைகளை எளிதில் சமாளிக்கும் பொறுமை கிடைக்கும். உடலின் அழுத்தம் சீர்பட்டு, மூளை மற்றும் உடலின் இறுக்கம் தளர்வடைந்து நிம்மதி கிடைக்கும். சிலருக்கு அழகு சாதனங்களை விட இயற்கை முறைகளில்தான் அந்த நம்பிக்கை உண்டு.

நாம் அதிகமாக உபயோகிக்கும் உடல் உறுப்பு கண்களே. அன்றாடம் செலவழிக்கும் உடல் சக்தியில் சுமார் மூன்றில் ஒருபங்கு கண்களால் செலவாகிறது. அடிக்கடி கண்களைக் கசக்குவதாலும் போதுமான தூக்கம் இல்லா விடினும் கண்களைச் சுற்றிக் கருமையாகக் கோடுவிழும். இக் கருமையை நீக்க சுலபமான வழி வெற்றிலை மீது விளக்கெண்ணெய் தடவி இமைகள் மேல் வைத்து வந்தால் நாளடைவில் கருமை நீங்கிவிடும். சிலருக்கு முகத்தில் திட்டுதிட்டாக தோல் உரிந்து காணப்படுகிறது. அதற்கு உலர் சருமம் தான் காரணம். முக்கிய காரணம் சத்து குறைவுதான். நிறைய பழச்சாறு அருந்த வேண்டும். வைட்டமின் மற்றும் கால்சியம் சத்து குறைந்தால் இவ்விதம் ஏற்படும்.

உணவில் அதிக காரம் சேர்த்துக் கொண்டாலும் உடல் அழகை குறைக்கும். கட்டி பருக்கள் ஏற்படும். காரத்தை குறைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. அழகை, ஆரோக்கியத்தை விரும்புபவர்கள் கண்டிப்பாக கார உணவையும், எண்ணெய் சேர்த்த



உணவையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக கவலை, தூக்கம் இல்லாதிருத்தல், உடல் நலக் குறைவு, டென்ஷன் மற்றும் உடலில் சக்தி குறைவு உடல் கூறுபாடுகளில் மாறுதல் காரணமாகவும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள இடத்தில் எண்ணெய்ப் பசை குறைவு காரணமாகவும் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவு காரணமாகவும் கருவளையம் விழ வாய்ப்பு உண்டு. இதனை நீக்குவதற்கு வைட்டமின் 'ஈ' மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும். தவிரவும் காரட் சூப் சாப்பிடுவதால், காரட்டை உணவுடன் உட்கொள்வதாலும் இவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

இந்த மாதிரி என்னிடம் வருபவர்களுக்கு அரோமோ ஆயில் மசாஜ் செய்தபின் உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு நான் தயாரிக்கும் ஹெர்பெல் 'பேக்' போடுகிறேன். நல்ல பயன் ஏற்படுகிறது. என்னிடம் பலர் வந்து கழுத்துப் பகுதி மிகவும் கருப்பாக இருக்கிறது. பிளீச் செய்து உடனே சரி செய்ய முடியுமா என்கிறார்கள். அவ்வாறு கட்டாயம் செய்ய முடியாது. முகத்துக்கு நாம் தரும் கவனிப்பு கழுத்துப் பகுதிக்கு தருவதில்லை. முக்கியமாக மிக கனமான செயின்போடுபவர்கள் செயின் பகுதியை அப்படியே விட்டுவிடுகிறார்கள். ஆதலால் தான் கறுப்பாக திட்டாக உருவாகி மறைய நாள் பிடிக்கிறது. முதலில் நான் அரோமோ மசாஜ் கழுத்து பகுதிக்கு செய்த பின், மூலிகைத் தண்ணீரில் ஒத்தடம் போல் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு ஹெர்பெல் பிளீச் செய்கிறேன். நல்ல மாறுதல் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அடிக்கடி கழுத்துப் பகுதியை கவனித்து ஆயில் மசாஜ் செய்து கறுப்பு வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பல நாட்கள் கழுத்து பகுதியை கவனிக்காதவாறு விட்டு விட்டால் கறுப்பை அகற்றுவது கடினமாகும்.

அதே போல் இடுப்பைச் சுற்றியும் நிறைய பேருக்குக் கறுப்பாக உள்ளது. வைட்டமின் 'ஈ' ஆயில் மசாஜ் செய்து சூடு நீரில் ஒத்தடம் கொடுத்து வந்தால் நாளடைவில் கறுப்பு மறையும். இயற்கையாக, நாம் செய்து கொள்ளும் எதுவுமே பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை. நம் முன்னோர்கள் எண்ணெய்க் குளியலை மிகவும் வற்புறுத்தியுள்ளனர். நம் உடம்பு சூடு நன்றாகக் குறையும். தலைமுடி கொட்டாமல் இருப்பதற்கும் இளநரையைத் தடுப்பதற்கும், பொடுகு அறவே போவதற்கும் ஆயில் மசாஜ் செய்து கொள்ள கண்டிஷனர் போடுகிறேன். (ஆலோசனைக்கு என் தொலைபேசி எண்: 481 7157). நல்ல பயன் உள்ளது. உணவே மருந்து என்ற அடிப்படையில் நல்ல சத்துணவுக்கு முதலிடம். நல்ல காற்று, சூரிய ஒளியில் நடந்து செல்லுதல், உழைப்பு, நல்ல உள்ளம், நல்ல சாப்பாடு, அமைதியான வாழ்க்கை இதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது.

— ஹேமா லஷ்மண்

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்



உணவு செரிக்கவில்லையென்றால் பாதங்களை மடக்கி, கெண்டைக்கால்கள் மீது நிமிர்ந்து சிறிது நேரம் உட்கார வேண்டும். (தொழுகை செய்வது போல) ஜப்பானிய பெண்கள் எப்போதும் இதுபோல் வஜ்ராசனத்தில் அமர்வதால், உண்ட உணவு நன்கு செரித்து விடுகிறது. அதனால் அவர்கள் மெலிந்து, அழகாக, சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள். சாதாரணமாகவே டி.வி. பார்க்கும் போது இப்படி உட்கார்ந்து சீராக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விட பழக்கிக் கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

– பா. நளினா தேவி.

செக்போஸ்ட் பாட்டி

உஷா ஸ்ரீகுமார்

"மானம் போகுதும்மா... இந்தப் பாட்டியாலே. அக்கம் பக்கமெல்லாம் சிரிக்கிறது. எங்கேயாவது வீடு மாத்திண்டு போயிடலாம்மா..." நர்மதா புலம்பித் தீர்த்தாள்.

"நர்மா, வேற எங்கே போனாலும் பாட்டி மாறப் போறதில்லை. அந்த வீட்டு வாசலிலும் இதே விக்ரமாதித்தன் சிம்மாசனத்தைக் கொண்டு வந்து போட்டுண்டு இதே உத்தியோகத்தை பார்க்கத்தான் போறார். நாய் வாலாவது நிமிர்வதாவது..." சின்னவள் பதில் சொல்ல,

"பேசாம இருங்கடீ. வயசாச்சு. இனி மாற முடியுமா? புரிஞ்சுக்குங்க. உங்களுக்கு வேற வேலையிருந்தால் போய்ப் பாருங்க. காலங் கார்த்தால பாட்டி வம்பு எதுக்கு?"

இயலாமை.

பரிந்து பேசுவது போலச் சமாளித்தேன்.

"வம்பு அவங்களுக்கில்லை. பாட்டிக்குத்தான். கின்னஸ் புக் சாதனையில் வரும் அளவுக்கு வம்பு. நான் போனாலே எல்லாரும் 'செக்போஸ்ட் பாட்டியோட பேத்தி வர்றாங்கறாங்க.' அவமானம்."

"ஷ்ஷ்... பாட்டி காதில் விழப் போறது. நீ குளிக்கும் வழியைப் பார்." மாமியாரை அடக்க முடியாது. மகள்களை அடக்கினேன்.

இதொண்ணும் புதிய கதையில்லை.

சாதாரண ராஜாக்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு நடவைதான் தர்பார் நடத்துவதாகக் கேள்வி. ஆனால் என் மாமியார் காலை எட்டு மணிக்கு தன் சிம்மாசனத்தில் (கூடை நாற்காலி) ஏறி அமர்ந்து கொண்டால் இரவு வரை தர்பார் தொடரும். அவ்வப்போது வரும் பசி, தூக்கம், இயற்கை உபாதைகளுக்கான நேரங்களைத் தவிர்த்து...

"செக்போஸ்ட் மாமி கேட்டுக்கு முன்னால் இருக்கும் முதல் ப்ளாட்டில் இருக்கான். வசதி. ஒரு ஈ... காக்காய் அவள் கண் பார்வையிலிருந்து தப்பிச்சு உள்ளே வெளியே போயிட முடியாதே..."

எதிர்



ஃப்ளாட் உமா கூட அன்று காயத்ரியிடம் சொன்னது கேட்டது.

சொல்ல மாட்டாளோ பின்னே...

போகிறவர்கள், வருகிறவர்களை விட்டு வைக்க மாட்டாரே...

"ஏன்மா லட்சுமி, யார் நேத்து ராத்திரி பத்து மணிக்கு மேல உங்காத்து பெல்லை அழுத்திண்டேயிருந்தா?"

பதில் தெரியாட்டா மண்டை சுக்குநூறாகி விடுமே...

''யாரது?



ருக்குவா? உங்க வீட்ல நேத்து என்னவோ அடிப்பிடிச்ச வாசனை வந்ததே... யார், உன் நாட்டுப் பெண் புது டிவி சமையல் பண்ணிப் பார்த்தாளோ?"

ரொம்பத் தேவை.

"அடேய் பசங்களா, கால் பரீட்சை வருது. போதும் கிரிக்கெட் விளையாடினது. போய் படிங்க. ஏண்டா அஷ்வின்? நீ கூட போன டெஸ்ட்டில் நல்லாவே பண்ணலைன்னு உங்கம்மா சொன்னாளேடா..."

அடக் கடவுளே...

"எல்லாருக்கும் மூக்கு மூச்சு விடத்தான். ஆனால் பாட்டிக்கு மூக்கு அடுத்தவர்கள் விஷயத்தில் நுழைப்பதற்காகவே படைக்கப் பட்டிருக்கு."

நர்மாவுக்கு வாய்க் கொழுப்பு. ஆனால் அது நிஜம்.

சரி, இவர்தான் வம்புக்கு அலைகிறாரே.. கேட்பவர்களுக்கு எங்கே புத்தி போச்சாம்? எதற்காக கர்மசிரத்தையுடன் இவரது கேள்வி களுக்குப் பதில் சொல்லிக் கொண்டு நிற்கிறார் களாம்?

ஒன்று - மரியாதை கருதி.

அடுத்தது - அரிசி கொடுத்து பருப்பு வாங்கிக் கொள்வது போல தன் வீட்டுக் கதை களை பாட்டியுடன் பகிர்ந்து கொண்டு அப்படியே நைஸாக தன் வீட்டு வேலைகளை என் மாமியார் தலையில் கட்டி விடுவதற்கு...

இல்லாவிட்டால், ஏன் இத்தனை பேரும் அவசரத்துக்கு வீட்டுச் சாவியை செக் போஸ்ட் பாட்டியிடம் ஒப்படைத்து விட்டுப் போக வேண்டும்?



ஒரு வாசகி பெருங்காயத் தண்ணீரை சூடுபட்ட இடத்தில் தடவ வேண்டும் என்று எழுதியிருந்தார்கள். அதே போல வேலை செய்யும் போது சூடுபட்டால் ஒரு துளி உப்புத் தூளையோ (அ) கல் உப்பையோ எடுத்துத் தண்ணீருடன் கலந்து சூடுபட்ட இடத்தில் பரப்பினால் போதும். கொப்பளமும் போடாது, எரிச்சலும் இருக்காது.

- ரேணுகா தேவி.

"காஸ் வந்துடும் ஆன்ட்டி. உங்களுக்கு ப்ராப்ளம் இல்லாட்டி காசை குடுத்துட்டு போகவா? இதோ காலி சிலிண்டர். உங்க வீட்டு சிட்-அவுட்டில் வைக்கவா?"

"தாராளமாக வையேன். என் தலையிலா சுமக்கப் போறேன்? எப்படியும் சந்திரிகாவுக்கு காஸ் வரும். அப்படியே உன்னுடையதையும் மாத்தி வச்சடறேனே. மனுஷான்னா இது கூட செய்யலைன்னா எப்படி... அது சரி இப்பொவெல்லாம் ஏன் ரொம்ப லேட்டாக திரும்பறாய்? ஓவர்டைம்மா?"

கடவுளே... இந்த வம்புக்கு முடிவே கிடையாதா?

"ஆடிட்டிங் ஆன்ட்டி. நேரமாச்சு. சாயங் காலம் விவரமெல்லாம் சொல்லறேன்," செனம்யா மறைந்தாள் சிட்டாக.

மாமியாருக்கு மாலை வரை மண்டை குடைச்சல்!

எந்த ஆபீஸ் எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்யும், எந்தப் பள்ளிக்கூடம் எத்தனை மணிக்கு விடும், எந்த வீட்டுக்குள் மாமியார் மருமகள் சண்டை, யார் குளிக்க வில்லை, எல்லா சேதிகளும் இவர் கம்ப்யூட் டர் மண்டையில்.

என்னயிருந்தாலும் மனுஷிதானே...

வயது வேறு ஆயிற்றே...

தூக்கம் தன்னையும் மீறி கண்களை அழுத்தினால் பொறுப்புகள் இடம் மாறும்.

இன்று போல...

"துர்கா... இந்தக் காய்க்காரன் வந்தால் மூணு முத்தல் தேங்காய் வாங்கி வை. சக்கு கேட்டாள். அப்படியே நம்ம சி.டி. பரமேஸ் வரியோட பெரியப்பா பிள்ளை ஊரிலிருந்து வந்தால் சாவி குடுத்துடு" என் தலையெழுத்து. மறு பேச்சுப் பேசினால் கம்ப்ளெய்ன்ட் முப்பது ஃப்ளாட்டுகளுக்கும் போகுமே!

செக்போஸ்ட் தற்காலிகமாகக் காலியாக உள்ளறையில் மிருதுவான குறட்டை ஒலிக்க ஆரம்பித்தது.

நம்மால் தூங்க முடியுமோ?

கதவைச் சாத்துவதற்குள் சேல்ஸ் கேர்ள் சோப் விற்க வருவாள்.

கூரியர் காரப் பையன் ஏதாவது ஒரு தபாலைக் கொண்டு வருவான்.

"எது பி-4 ப்ளாட்?" என்று கேட்பார் ஒரு முதியவர்.

மாமியார் காப்பியை ஒரு கை பார்த்து விட்டு சிம்மாசனத்தை நிழலில் நகர்த்திப் போட்டுக் கொண்டு உட்காரப் போனார்.

"இன்னும் தேங்காய்க்காரனே வரலியா? நீ தூங்கிட்டியோ?"

சந்தேகம் தீராத வியாதி.

திடீரென்று உப்புமா கிண்டிக் கொண் டிருந்த போது அதிர்ந்தேன்.

மாமியாரின் குரல்தான்.

"ஏண்டி, ஏதோ பொசுங்கற வாடை வருதே... நீதான் அடிப்பிடிக்க விட்டுட்டியா?"

"நான் அடுப்பை சிம்மில்தான் வச்சிருக்கேன்."

"அடியே துர்கா, மாடிலேர்ந்து இந்த பொசுங்கல் வாடை வரதுடீ..."

"பேசாமல் இருங்க. அவங்க வீட்டில் வாடை வந்தால் நாம என்ன செய்வதாம்?"

"அசடே... அவங்க வீட்டில் யாரும் இல்லை. பூட்டியிருக்கு. ஆபத்துக்குப் பாப மில்லை. சாவி நம்மகிட்டேதான் இருக்கு. வா போய்ப் பார்ப்போம்."

கடவுளே...

"இதென்ன கூத்து. பூட்டிய வீட்டை கொள்ளைக்காரா மாதிரி திறந்துண்டு... கூடாதும்மா..."

"வாடீ..." என்றவர் எதிர் ஃப்ளாட்காரரை அழைத்தார்.

அடுத்த பத்து நிமிடங்களில்...

எங்கள் ஏரியாவே கலகலத்தது.

"ஏதோ வாடை வருதேன்னு யோசித்தேன். பொசுங்கல் வாடை. ஆளில்லாத வீட்டுக்குள்ளிருந்து. ஆபத்துக்கு பாபமில்லைன்னு கதவைத் திறக்கறேன். இஸ்திரிப் பெட்டி கனகனன்னு இருக்கு. அத வச்சிருந்த மேஜை பொசுங்கி புகைந்துண்டு இருக்கு. கொஞ்சம் போனால் ஒரு பெரிய விபத்து ஆகியிருக்கும். நல்லவேளை ஆண்டவன் காப்பாத்திட்டான்."

மாடி வீட்டுப் பரமேஸ்வரி வெளியே போகும் அவசரத்தில் அயர்ன் பாக்ஸை அணைக்க மறந்ததால் ஏற்படவிருந்த தீ விபத்து செக்போஸ்ட் பாட்டியால் தவிர்க்கப் பட்டது என்ற கதை சிறிது நேரத்தில் அக்கம் பக்கம் முழுவதும் பரவியது.

"நீங்கள்ளாம் நாகரீகமானவா. இந்தக் காலத்து மனுஷா. அடுத்த வீட்டு விஷயம் வம்பு என்று நினைக்கிற டவுன்காரான். அடுத்த வீட்டுக்கு வரும் ஆபத்தும், நல்லதும் நம்ம வீட்டையும் பாதிக்கும்னு புரிஞ்சுக்கலை. அதான், என்னை செக்போஸ்ட் பாட்டின்னு பேர் வச்சு கேலி பேசினீங்க.

ஊருக்கு ஊர் செக்போஸ்ட் அவசியம் தானே... செக்போஸ்ட் பல தவறுகளை நடக்கும்முன்னே தடுத்து விடுமே..." பாட்டி சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்தபடி குட்டி லெக்சர் அடித்து விட்டு காஸ் சிலிண்டர்காரனை எதிர்கொள்ளப் புறப்பட்டாள்.

இப்போதும் இது செக்போஸ்ட் பாட்டி வீடுதான்.

ஆனால் யாருக்கும் அவமானம் இல்லை இப்போது.

இந்த மாதம் எப்படி?





மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

ஜன்ம ராசியில் உள்ள சனி பலம் இழந்த நிலை. அதனால் ஏழரை நாட்டு சனி என்ன செய்துவிடுமோ என்ற பயம் தேவையில்லை. அத்துடன் 11-ல் உள்ள குருவும், கேதுவும் உங்களுக்குச் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கிறார்கள். அதனால் வயிற்று வலி போன்ற நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். சற்று கோப, தாபங்களை அடக்கி அமைதியாகப் பேசுவது நல்லது. ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் இறையருள் கிடைக்கும். ஆபரணாதிகள் வாங்கலாம். சுக்கிரன் காரணமில்லாமல் சில தடைகளை, செய்யும் தொழிலில் ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கடைசி வாரத்தில் ஒரு பெண்ணின் மூலமாக தாங்கள் மன அமைதியை இழக்க நேரிடலாம். எனினும், புதனும், சூரியனும் மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் சேர்ந்தே உதவ இருப்பதால், எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி உண்டு. ராகுவும், செவ்வாயும் உங்கள் குழந்தைகள் சம்பந்தமாக சில பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம். அது அவர்களது உடலைப் பொறுத்தும் இருக்கலாம் அல்லது கல்வி சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். திருமண வயதில் இருக்கும் குழந்தைகளால் சில பிரச்சினைகள் நேரலாம். இந்த மாதம் உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை வழிபடுவதுடன் குலதெய்வத்தையும் வேண்டுவது நல்லது.



ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

யோகக்காரகனாகிய சனீஸ்வரன் நீச்சம் பெற்றதன் காரணமாக விரயம் சற்று கூடுதலாகலாம். 10-ல் உள்ள குருவும், கேதுவும் கூட செய்யும் தொழில்களில் சிறு, சிறு தடைகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உண்டு. பணநஷ்டம் ஏற்படலாம். திருடர்களால் தொல்லையும் ஏற்படலாம். அதனால் நிதித் துறையில் பணிபுரிபவர்களும், அது சம்பந்தமான பொறுப்பில் இருப்பவர்களும், எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்வது நல்லது. 4-ல் உள்ள ராகுவும், செவ்வாயும் சற்று உடல் நிலையை பாதிக்கச் செய்வார்கள். வீண் வம்புகள் கூட உங்கள் கதவைத் தட்டலாம்: நீண்ட தூரப் பிரயாணத்தின் காரணமாக வீட்டை விட்டும் பிரிந்திருக்க வேண்டும். புதனும், சூரியனும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நல்லதொரு நிலையை உருவாக்க இருப்பதால் கவலை தேவையில்லை. அடகு வைத்த நகைகளை மீட்கவும் அல்லது புதிதாக வாங்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. வஸ்திர லாபமும் உண்டு. சனீஸ்வர வழிபாடும், மற்றும் சூரிய நமஸ்காரம், திருமால் கோயில்களுக்குச் சென்று சேவை செய்தல், கார்த்த வீர்யாஜுன ஜபம் செய்தல் இவையாவும் நன்மை பயக்கும்.



மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3,4,-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

11-ல் சனி நீச்சம். எனினும் பாதகமில்லை. குருவின் பார்வை இராசிக்கு இருப்பதால் குழந்தைகளின் கல்வி நன்கு அமையும். செவ்வாய், காவல் துறையினர்க்கும், சுங்க இலாகாவினர்க்கும் வெற்றியைத் தேடித் தருவார். 4-ல் உள்ள புதனும் சுக்கிரனும் நினைத்ததைச் சாதிக்கும் ஆற்றலைத் தருவார்கள். எனவே உன்னபடியே மாதத்தின் பூரா தினங்களிலும் சுக்கிரனுடைய அருளால் வீடு வாங்குதல், வீட்டிற்குத் தேவையான அழகு சாதனங்களை வாங்குதல் போன்ற விஷயங்களில் வெற்றி உண்டு. சூரியனால் கண்கள் பாதிக்கப்படலாம். கவனமாக இருங்கள். உடல்நலக் குறைவுக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. 9-ல் உள்ள

அக்டோபர் '98

கேது பாட்டனார் சம்பந்தப்பட்ட சொத்துக்களை விற்பதில் தடை ஏற்படுத்தலாம். மற்றபடி சனீஸ்வர வழிபாடு, சூரிய நமஸ்காரம், பெரியோர்களிடமும் சிவயோகிகளிடமும் ஆசி பெறுதல் போன்றவைகளால் மன ஆறுதலை அடையலாம். அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் தங்கள் மேலாளர்கள் கூறுகிற வாய் மொழி உத்தரவுக்கு ஏற்ப ஏதேனும் முக்கிய முடிவினை மேற்கொண்டீர்களானால் அது உங்களை எதிர்காலத்தில் பாதிக்கும் என்பதனை மனதில் கொண்டு அதற்கேற்ப நடப்பது நல்லது. துர்க்கைக்கும் விளக்கேற்றலாம்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4–ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஒரு சகோதரி கடக ராசிக்கு நன்றாகவே எழுதுவதில்லையே என்கிறார். என்ன செய்வது? இராசிபலன் சந்திரனை வைத்துத்தானே எழுதுகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவனது இராசியை ஜென்மராசியாகக் கொண்டவர்களுக்கும் சந்திரனது சஞ்சாரத்தைக் கொண்டும் பலன் எழுதும் போது சற்று சந்திரனது தாக்கம் அதிகமாகத் தான் இருக்கும். குறிப்பாக இந்த மாதம் 8-ல் குரு கேது சம்பந்தம். எனவே உடல்நிலை பாதிப்புக்கு இடம் உண்டு. அலுவலகப் பணியாளர்கள் அவர்களின் மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடிக்கும் ஆளாக நேரலாம். இடமாற்றம் கூட எதிர்பார்க்கலாம். சனி, இருமல், காய்ச்சல் என ஏதோ ஒருவிதத்தில் உடல் பாதிக்கப்பட்டாலும், குரு பார்வை இருப்பதால் விபரீதமாக ஏதும் ஏற்படாது. திருடர்களுக்கு இடம்கொடுத்து விடாதீர்கள். வங்கி, மற்றும் நிதி நிறுவனத்தில் உள்ள உயர் அதிகாரிகள் உள்ளிட்ட அனைவருமே கவனித்துச் செயல்பட வேண்டிய காலகட்டம். சுக்கிரன் ஒருவனே சுகத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், குடும்பநலனுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பதால் வைபவ பூஜை, குபேரலட்சுமி பூஜை இவைகளைச் செய்யலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஆண்டு பூராவுக்கும் சேர்த்து குடும்ப நலனுக்காகவும், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் மேன்மைக்காகவும், ஸ்ரீ சுதர்ஸனம், திருஷ்ட துர்கா போன்ற வேள்விகளைச் செய்யலாம். வாய்ப்பும் வசதியும் இல்லாதவர்கள ஆழ்ந்த பக்தியுடன் உங்கள் இஷ்டகுல தெய்வங்களை மனத்தில் இருத்தி பிரார்த்தனை செய்தாலே போதும்.



சிம்ம ராசி:



மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்.

கேதுவுடன் கூடிய குருவின் பார்வை இருப்பதால் எதற்கும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. அரசியலில் இருக்கும் இந்த இராசிக்காரர்கள் அது ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் அதிரடி நடவடிக்கை ஒன்றை மேற்கொள்ள இருப்பதால் நன்கு சிந்தித்து செயலில் இறங்குவது நல்லது. மற்றபடி குரு பார்த்துக் கொள்ளுவார். இதுவரை இருந்த இறுக்கமான சூழ்நிலை இருக்காது என்றாலும் விட்ட குறை தொட்ட குறை என்ற நிலையில் சில பழைய பிரச்சினைகள் உங்களைத் தாக்கலாம். 4-ம் வீடான சுகஸ் ஸ்தானத்திற்கு நீச்சச் சனியின் பார்வை இருப்பினும், குருவும் அதைப் பார்ப்பதால் மன அமைதியும் அதே சமயம் ஒருவித விரக்தியும் கூடவே இருக்கலாம். குடும்ப சுகத்திற்குச் சுக்கிரன் உத்திரவாதம் அளிப்பதுடன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எதிர்பாராத வாய்ப்பு ஒன்றினை புதன், சூரியன், சுக்கிரன் தர இருக்கிறார்கள். திருவாதிரைத் திருநாளில் எதிர்பாராத நிகழ்ச்சி ஒன்று உங்களை மிகவும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்த உள்ளது. அது நிதி விஷயத்திலும் இருக்கலாம். நீதி விஷயத்திலும் இருக்கலாம். ஆதித்ய ஹிருதயம், ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம கேசட்டுக்களைப் போட்டுக் கேளுங்கள்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4–ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,–ஆம் பாதங்கள்.

தீபாவளி லேகியத்தை சிறுவர்களும் விரும்பி சாப்பிடும் வகையில் செய்ய வேண்டுமா? லேகியத்தை நன்கு சுருள கிளறி தட்டில் விட்டு டைமன் வடிவத்தில் வெட்டி ஒவ்வொன்றின் மேலும் சிறு துண்டுகளாக்கிய கல்கண்டை பதித்து வைத்துக் கொடுங்கள். குழந்தைகள் ஓடி வருவார்கள் சாப்பிட!

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.



சுக்கிரன் மூன்றாவது வாரத்திலிருந்து குடும்ப சுகத்திற்கு உத்திரவாதம் அளிப்பதுடன், தனலாபத்தையும், அரசாங்கத்திலிருந்து ஏதோ ஒருவிதத்தில் பாராட்டையும் பெற்றுத் தரலாம். புதன் கடைசி வாரத்தில் தொழில் துறையில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பார். அல்லது பணிபுரிபவர்கள் கலைஞர்கள் எத்துறையிலிருந்தாலும் அவர்களுக்குப் பதவி உயர்வைப் பெற்றுத் தருவார். கேது மாதம் பூராவும் உதவும் நிலைதான். அதனால் வழக்குகள் வாபஸாகலாம். மற்றபடி கூடிய மட்டும் எதிலும் அவசரப்பட்டு முடிவெடுக்காமல் சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டிய மாதம். இது அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கும், அரசுத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் பொருந்தும். நீச்சச் சூரியன் ஆட்சிச் சுக்கிரனுடன் சம்பந்தப்படும் சமயத்தில் நல்லதைச் செய்ய வேண்டும். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும், திருமண ஏற்பாட்டிற்கும் சாதகமான சூழ்நிலை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த பலன்கள் பொதுப்பலன்கள் என்றாலும் எத்துறையில் எந்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும், எப்பாலர்க்கும் நன்கு பொருந்தும். விநாயக வழிபாடு, துர்க்கை, ராகு, செவ்வாய் ஆகியவர்களுக்கு அர்ச்சனையும் செய்யலாம். கூடிய மட்டும் அடுத்துள்ளவர்களின் விஷயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. பணத் தட்டுப்பாடு ஏற்படுவதை, சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடித்தல் எனும் மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் கட்டுப்படுத்தலாம்.



துலா ராசி:

சித்திரை 3,4,-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2,3,-ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை உண்டு. குருவின் பார்வை உள்ளதால் திருமணத்திற்குக் காத்து நிற்பவர்களுக்குக் காரியம் கைகூடி வரும். தன தான்ய லாபத்தைத் தரும் நிலையில் ராகு சஞ்சரித்தாலும், 5-ல் உள்ள கேது மக்கட் செல்வங்களைப் பற்றிய, குறிப்பாக கல்வி சம்பந்தமான கவலைகளைத் தரலாம். நீச்ச சனீஸ்வரன் பார்வை வாழ்க்கைத் துணைவருடன் சிறு சிறு மோதல்களை உண்டாக்க முயன்றாலும் 5-ல் உள்ள குருவின் பார்வை அவைகளைச் சமாளிக்கும் திறனை உங்களுக்கு அளிக்கும். எனவே கவலையை விடுங்கள். நானாவிதங்களில் வருமானமும் வரும். உடனே பணத்தட்டுப்பாடும் ஏற்படலாம். இராசியில் சூரியன் நீச்சம் பெறுகின்ற மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனெனில் எந்த நோக்கத்திற்காகச் செல்லுகிறீர்களோ அவை தட்டிச் செல்லலாம். அல்லது ஒத்தி வைக்கப்படலாம். இடமாற்றத்திற்கு இடமுண்டு. அதனால் நன்மையும் உண்டு. ஆனால் உங்கள் வசதிக்கு ஏற்ப அமையுமா என்பது சந்தேகமே! எனவே யோசித்து முடிவெடுக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை. ஸ்ரீ சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தையும், லக்ஷ்மி சம்பந்தமான ஸ்லோகங்களையும் சொல்லுவது நல்லது.

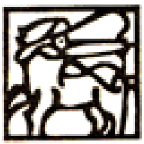
விருச்சிக ராசி:



விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

நீச்சம் பெற்ற சனீஸ்வரனால் எந்த பாதிப்பும் இல்லை. மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியன், எதிர்பார்க்கும் அரசாங்க உதவியைப் பெற்றுத் தருவார். சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் தான் இருக்கிறார். எனவே சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு இதுவரை இருந்த தடை நீங்கும். புதன் மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் குடும்பத்துடன் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் வண்ணம் ஏதாவது சிறு பிரயாணங்கள் செய்வதற்கு உதவலாம். செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தலாம். அல்லது குறைக்கலாம். எனினும் பிற்பகுதியில் 4-ல் உள்ள குருவால் சகோதரர் ஒருவரின் காரணமாக சற்று அலைச்சல் உண்டாகலாம். சொந்தக்காரர்களில் எவருக்கேனும் ஒருவருக்கு உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டு அதனால் மன

வேதனை அடையும் வாய்ப்பும் உண்டு. ராகு கூட சரியாகத்தான் இல்லை. ஒரு கோணத்தில் பார்க்கும் போது புத்திரகாரகனாகிய குருவுடன் சேர்ந்து 4-ல் உள்ள கேது கூட உங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிய அவசியமற்ற கவலையைத் தரலாம். எனவே எதற்கும் தக்ஷிணாமூர்த்திக்கும் விநாயகருக்கும் அர்ச்சனை செய்யுங்கள். அதுவே போதும். நீங்கள் அவர்களைப் பற்றிய அதிகக் கவலைப்படப் பட அவர்கள் தங்களைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமல் பொறுப்பின்றி நடந்து கொள்ள அது வாய்ப்பு அளித்துவிடும் என்பதுதான் உண்மை. ஆகவே குழந்தைகளைப் பற்றிய தேவையற்ற கவலையை விடுவது நல்லது.



தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

புதனும் சூரியனும் உதவும் நிலையில் இருப்பதால் உங்களது வாழ்க்கையில் பலவிதங்களில் முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். குறிப்பாகத் தொழில் துறையில் அல்லது வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராதவிதத்தில் அபிவிருத்தி ஏற்படும். 3-ல் உள்ள கேது கோர்ட் விவகாரத்தில் வெற்றியைத் தர இருக்கிறார். எனவே இந்த மாதத்தின் வழக்கு விசாரணையை ஆரம்பிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்து கொள்வது நலம். மற்றபடி நீச்ச சனியும், ராகுவும் சரியாக இல்லாததால் சில இனங்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுச் சரியாகலாம். கூடிய மட்டும் கலந்து பேசி, சிந்தித்துச் செயல்படுவது நல்லது. சுக்கிரன் குடும்ப வாழ்க்கையில் மனமகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவார். இந்த மாதத்தின் பயன்கள் நன்கு இலாபமாக நடக்க நீங்களும் சற்று ஆத்திரமற்ற நிலையில் பிரச்சினைகளை அணுகி முடிப்பது நல்லது. ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரை வழிபடுங்கள்.



உப்பு நார்த்தங்காய் சில சமயம் வரட்டு என்று காய்ந்து போய்விடுகிறது. ஒரு கரண்டி உப்பை நீர் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி, ஆற விடுங்கள். அதில் கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளியுங்கள். நார்த்தங்காயை ஊறவிடுங்கள். அந்த நீரைக்கூட சாதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளலாம்.

— மஹிமா

மகர ராசி:



உத்திராடம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் உதவலாம். ஆனால் குடும்ப சுகத்திற்குப் பாதகமில்லை. புதன் மாதம் பூராவுமே அனுகூலமாக இருக்கிறார். எனவே ஓரளவுக்கு மன நிம்மதி ஏற்படினும், மற்ற கிரகங்களில் பல பாதகமான சூழ்நிலையில் உலாவுவதால் சற்று எதிலும், எத்துறையில் இருப்பவர்களும் கவனத்துடன் சிந்தித்துச் செயலாற்றுவது நல்லது. மறைமுகமான எதிர்ப்புகள், தொழிலில் நம்பியவர்களே நயவஞ்சகம் செய்யும் நிலை எனப் பலதரப்பட்ட பிரச்சினைகள் வரலாம். ஆனால் குரு 2-ல் உள்ளதால் விரோதிகளின் எதிர்ப்புகளைத் திறமையுடன் சமாளிப்பதுடன், விவகாரங்களில் வெற்றியும் கிடைக்கும். தனலாபமும் உண்டு. எனவே ஆழ்ந்த பக்தியுடன் இறைவனிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்து, அமைதியாகச் செயலாற்றுங்கள். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்தான். எல்லா நிலையிலும் ஏமாற்றங்கள். பணத்தட்டுப்பாடு இவை ஏற்பட்டாலும் மனோதைரியத்தாலும், குரு, சுக்கிர, புதன் ஆகிய கிரகங்களின் அருளாலும் விபரீதமாக ஏதும் நடந்திடாவண்ணம் நாட்கள் கழியும். கவலை வேண்டாம்.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

ஜென்மத்தில் குருவும் கேதுவும் இருக்க, 8-ல் சுக்கிரன் நீச்சம் பெற, 7-ல் செவ்வாயும் ராகுவும் இருக்க 3-ல் சனி நீச்சம் பெற்ற நிலையில் கிரகசஞ்சாரம் அமைந்துள்ளது என்றாலும் வலுவிழந்த இராசிநாதன் உதவவும் மாட்டார். உபத்திரவம் தரவும் மாட்டார். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்தான். புதன் 8-ல் நல்ல நிலையில் உச்சம் பெற்றுள்ள காலகட்டத்தில் எதையும் சமாளித்து விடுவீர்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நீச்ச பங்கம் பெறும் சூரியனும், ஆட்சியில் உள்ள சுக்கிரனும் உதவும் நிலையிலேயே இருக்கிறார்கள். தசாபுத்தி நன்கு அமைந்த

மாதம் ஒரு மந்திரம்

மன்னனுக்கழகு செங்கோல். கண்ணனுக்கு அழகு புல்லாங்குழல். இராமருக்கு கோதண்டம். அதுபோல வேலவனுக்கு அழகு வேல் அல்லவா? சக்தியின் சொரூபமே வேலாக அவனது கையில் அமர்ந்துள்ளது. எனவே ஸ்ரீ சுப்ரமணியைத் துதிக்கும் போது அவரது நாமாக்களை மட்டும் கூறி நின்றுவிடாது, அவனது வேலாகிய சக்தி சொரூபத்தையும் கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தால் ஜபித்து வணங்குவதே பக்திக்கு அழகாகும்.

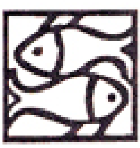
ஸக்தே பஜே த்வாம் ஜகதோ ஜனித்ரீம்
ஸுகஸ்ய தாத்ரீம் ப்ரணதார்த்தி ஹந்த்ரீம்!
நமோ நமஸ்தே குஹ ஹஸ்த பூஷே
பூயோ நமஸ்தே ஹ்ருதி ஸன்னிதத்ஸ்வ!!

"சக்தியின் ரூபமாகிய வேலே! அகில உலகிற்கும் அன்னையும், க்ஷேமத்தைத் தருபவளும், தண்டனிட்டு வேண்டிக் கொண்டவர்களின் மனோவியாதியைத் தீர்ப்பவளுமான தங்களைத் துதிக்கிறேன். ஸ்ரீ கார்த்திகேயனின் கரத்திற்கு அலங்காரமாக விளங்கும் பராசக்தியே! எனது சிரம் தாழ்த்தி கரங்குவித்து உங்களை வணங்குகிறேன். மீண்டும் மீண்டும் நமஸ்கரிக்கிறேன் எனது இதயத்தில் குடிகொள்ளும்படி வேண்டிக் கொள்கிறேன்" என்பது கருத்து.

ஸ்ரீ ஆதிசங்கர பகவத் பாதாள் அவர்களால் செய்யப்பட்ட மேற்படி ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்லி, ஸ்ரீ சுப்ரமணியரின வேலை வேண்டிக் கொண்டால் மனோவியாதி, எதிரிகளின் தொல்லைகள், சூனியம், பேய், பிசாசு, பயம் இவை நீங்கி மனத்தில் மகிழ்ச்சி குடிகொள்ளும். ஆகவே ஜாதகரீதியாகவும் மேற்படி கோளாறுகள் உள்ளவர்களும், மற்றும் மனோதைரியம் பெற விரும்புகிறவர்களும் இந்த ஸ்தோத்திரத்தை முருகன் ஸன்னதியில் நின்று அவரது வேலை நோக்கி ஜபிக்கலாமல்லவா?

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

வர்கள் இந்த கோட்சாரத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். நவக்கிரகங்கள் அனைத்திற்கும் சேர்த்தே அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. பாப்பாரப்பட்டி, நாவலடியான் கோவில் மற்றும் குணசீலத்தில் உள்ள ஸ்ரீ பிரசன்ன வெங்கடேசப் பெருமான் கோவில் இவைகளுக்குப் போய் வருவது நல்லது. உங்கள் ஊரில் உள்ள எல்லைத் தெய்வங்களையும், மாரியம்மனையும் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். குலதெய்வத்தின் கோவிலுக்குக் கண்டிப்பாகச் சென்று வாருங்கள். எல்லாம் நல்லபடி நடக்கும்.



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

6-ல் உள்ள செவ்வாயும் ராகுவும் வழக்கு விவகாரங் களில் ஜெயம் ஏற்படுத்துவார்கள். கடனும் அடைபட வேண்டிய நிலை. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் சுகமுண்டு. எனினும் தொழிற்சாலை வைத்து நடத்துபவர்களுக்கு தொழில்ரீதியாக வழக்க மாக ஏற்படுகின்ற தொழிலாளர்கள் பிரச்சினைகள், மற்றும் மந்தமான வியாபாரச் சூழ்நிலை, கட்டிடம் கட்டுபவர்களுக்குப் பணத்தட்டுப்பாட்டினால் ஏற்படுகின்ற காலதாமதம் ஆகிய இவையாவும் மன நிம்மதியை இழக்கச் செய்யலாம். நிதி நிறு வனங்கள், மற்றும் விற்பனையில் உள்ள வர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியவர்கள் கவனமு டன் கடமையை ஆற்ற வேண்டிய சூழ்நிலை. சிறிதளவு கவனக்குறைவு கூட பெரிய அள விற்கு நஷ்டத்தைக் கொடுத்துவிடும். ஸ்ரீ சத்திய நாராயண பூஜையைச் செய்வது நல்லது. ஸ்வர்ண கௌரிவிரத பூஜை, அல்லது ஸ்ரீ வைபவலட்சுமி பூஜை இவைகளைக் கூடச் செய்யலாம். எதற்குமே வாய்ப்பில்லை என் றால் வாரத்தில் ஒரு நாளாவது நவக்கிரகங் களை ஒவ்வொரு கிரகத்தின் பெயரைச் சொல்லி ஒன்பது முறை சுற்றி வாருங்கள். 81 முறையா என உடனே சந்தேகத்தை உண்டாக் கிக் கொள்ளாதீர்கள். 9 முறை சுற்றினாலே போதும். மற்றபடி விநாயகரையும் வேண்டிக் கொள்ளுவது நல்லது.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

ஆக்கலும் அழித்தலும்

காவல் வளையங்களைப் புறக்கணித்து
அக்கிரமாய் உட்புகும் ஆக்கிரமிப்பாளர்கள்
போல்...
அந்தப் பதினான்காம் நாளுக்கு
முன்னோபின்னோ
வேண்டாம்... வேண்டாம் என
நினைத்தபடியே
அஜாக்கிரதையாய் நான் அனுமதித்த
அசம்மத கணத்தில்....
என் அணுக்களுடன் மற்றொரு
பாதியாய் நீ
ஏன் கலந்தாயடா கண்ணா...?
உனக்குப் பகிர உதிரமின்றி
உன்னை வளர்க்க நேரமின்றி
உனக்கு முன் பிறந்தது இன்னும்
தவழக் கூட இல்லை
என்றுதானே நீ வேண்டாம்
என்றிருந்தேன்
அனுமதியின்றி உன்னை
திரப்படுத்திக்கொண்ட
உன் குற்றத்திற்காக
என் உடல்நிலையும் உத்திரவாதமற்ற
உத்தியோகமும்
உனக்கு மரண தண்டனை விதித்தபோது –
தவித்துத் துடித்தபடி
செய்வது சரிதானா எனக் குழம்பியபடி
கொலைகாரியாய் மேஜை ஏறினேன்
ரப்பர் கரங்கள் உன் மீது படிய...
அபிமன்யுவை அம்புகளிடம்
ஒப்படைத்து



சாந்தா தத்

உங்களின் கனவு இல்லத்திற்கு

Booking Open

METTUPALAYAM ROA

Sreevatsa Gardens
COIMBATORE

எழில்மிகு இல்லங்களை உருவாக்கித் தரும் ஸ்ரீவத்ஸா, கோவையில் உங்களுக்காகவே அளிக்கிறது இரண்டு சாய்ஸ் – ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ. இங்கு காண்பீர் உங்கள் தேவைக்கேற்ப


Duplex House


Apartments

ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ்

- ஊட்டி செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- கிளப்ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், சூப்பர் மார்கெட், உடற் பயிற்சி மையம், 24 மணி நேர பாதுகாப்பு.
- 24 ஏக்கர்களில் வில்லா, டூப்ளக்ஸ் வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ்.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோயம்புத்தூர்: 8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர், 641 043. போன்: 91–0422–437422, 432574, 432184, 441481. ஃபேக்ஸ்: 91–0422–430899. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

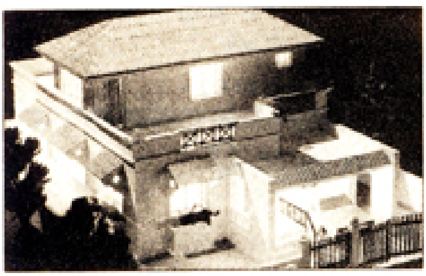
ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் இரண்டு வழிகள்

KOVAIPUDUR

Booking Open

Sreevatsa Hill View
COIMBATORE

வீடுகளை உங்களின் வசதிக்கேற்ப படைப்புகளில். ஆடம்பரத்தை விரும்புவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ். குறைந்த விலையில் நிறைந்த வசதிகளை நாடுவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ.



Independent Villas



Row Houses

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ

- பாலக்காடு செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- தனிப்பட்ட வீடுகள், வரிசை வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரை.
- கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ.ரும் *NH*47 னில் இருந்து 0.75 கி.மீ. தூரம் மட்டுமே.

Anugrah 2541 / 98A

Architects: **SANKAR & ASSOCIATES**, Coimbatore

Our Bankers are **GLOBAL TRUST BANK LIMITED**

சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953.
ஃபேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5220192, **மும்பை:** திரு. ஜி.ஜி. பரதன், போன்: 5285716 (அலுவலகம்), ஃபேக்ஸ்: 022-5425356
ஐக்கிய அரபு குடியரசு: திரு. ஹம்சா.பி.வி., பிரிட்ஜ்வே ரியல் எஸ்டேட், போன்: 04-220555, 04-258000, ஃபேக்ஸ்: 04-270074

கையாலாகாதவர்களாய் நின்ற
பாண்டவர் போல்
அகற்றியபடி
பெதிட்டின் செடக்ஷனில்
உன்னைத் தொலைத்து விட்டு
கல்லடிபட்ட காயாய் உடைந்து சரிந்து
என்னுள் 'அம்மா'வைப் புதைத்துக்
கொண்டு
கம்சனின் வாளையொத்த ஆஸ்பத்திரி
ஆயுதங்களால்
சாரமிழந்த கரும்புச் சக்கையாய்
பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் கூழாய்
பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில் உன்னைப்
பார்க்கையில்...
மறுபடியும் என் வயிற்றுள் நிரப்பிக்
கெள்ளவேண்டுமென
பாலுக்காக சப்புகொட்டும் இதழ்களாய்
அம்மாவுக்காக அலையும் விழிகளாய்
பிஞ்சுக்கரங்களாய் பஞ்சுப் பாதங்களாய்
உடைந்த துண்டுகளை முழுச்
சிற்பமாய்
உருவாக்க வேண்டுமென...
இன்னும் இன்னும்...
இவ்வளவு சுலபமாய் உன்
இறப்புக்கு வழிகண்டுபிடித்த
இவர்கள் முகங்களில் உமிழ
வேண்டுமென
இயலாமையிலான வெறியாய்
ஆவேசமாய்...!
உம்... உம்... தப்பு என்னுடையதும்தான்
என்னுடையதும்தான்.
வயிற்றைக் கிழித்துக் கொண்டதால்
மனம் காயப்பட்டு
கண்களும் கடலாகி விட்டதேடா
கண்ணா...
ஐயோ...
பால் வற்றிப் போக இருப்பதுபோல்
மனசும் வற்றிப்போக
மாத்திரைகளிருந்தால்...!

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

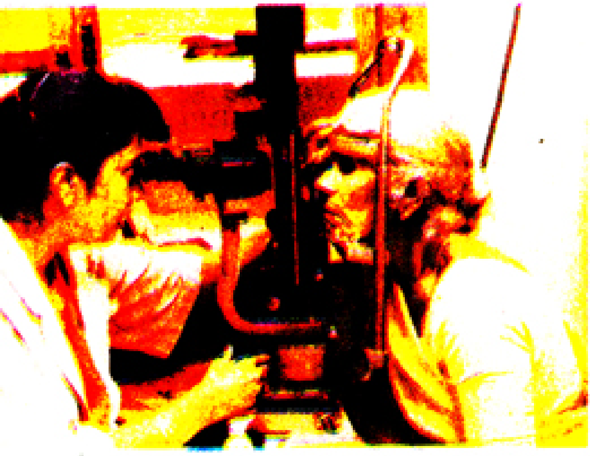
பொருள் : குளிர்கால 'கறுக், முறுக்!'   கடைசி தேதி : 15.10.98

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பார்வையைத் திருடும் நோய்!

உங்கள் கண்களை ஒரு நிமிடம் மூடிக் கொள்ளுங்கள்! இருட்டாக உள்ள நிலையில் ஒன்றுமே செய்ய முடியாதது போல் பயம் ஏற்படுகிறதல்லவா? வாழ்வினை நம்பிக்கையோடு, ஒரு பிடிப்போடு மனிதன் நடத்த ஆதாரமாக உள்ளது அவனது கண் பார்வை. இந்தப் பொக்கிஷத்தை அவன் அறியாதபடி திருடிச் சென்று விடக்கூடியதே கண்களில் ஏற்படக்கூடிய 'க்ளாகோமா'



என்ற நோய். இந் நோய் யாருக்கு, எப்போது ஏன் ஏற்படுகிறது? நிலையை மோசமடையாமல் எப்படி சிகிச்சை பெற்று சீராக்கலாம்? போன்ற நமது சந்தேகங்களுக்கு பதிலளிக்கின்றனர் கண் மருத்துவ நிபுணர்கள் டாக்டர். டி. ராமமூர்த்தி மற்றும் டாக்டர் சித்ரா ராமமூர்த்தி. இவர்கள் கோயம்புத்தூரில் உள்ள தி.ஐ. பவுண்டேஷன் (தொ.எண் - 472020) மற்றும் திருப்பூரில் உள்ள திருமூர்த்தி நேத்ராலயாவில் சிகிச்சை அளிக்கின்றனர்.

கேள்வி : 'க்ளாகோமா' என்ற கண் நோய் என்ன என்று விவரியுங்களேன்!

டாக்டர் ராமமூர்த்தி : 'க்ளாகோமா' என்பது 'கண்ணில் ஏற்படும் ஒரு நிலை. அதாவது கண்ணில் இருக்க வேண்டிய அழுத்தம் அளவுக்கு அதிகமாகிப் போய், கண் நரம்பை (Optic nerve) பாதிக்கும் நிலையையே 'க்ளாகோமா' என்றழைக்கிறோம். மின்சாரத்தைத் தாங்கி வரும் கேபிள்களைப் போன்றது நமது கண் நரம்பு. இந்த மிக நுண்ணியதான நரம்பின் உள்ளே, மெல்லிய நுண்ணிய இழைகள் உள்ளது. இவற்றின் துணை கொண்டே நேர்பார்வை, பக்கவாட்டில் பார்வை ஆகியவை சீராக உள்ளது. அதனால் இந்தக் கண் நரம்பு பாதிக்கப்படும்போது, பார்வை பாதிக்கப்படுகிறது. இதில் மிகவும் பரிதாபமான விஷயம் என்னவெனில் க்ளாகோமாவினால் இழக்கப்பட்ட பார்வை யளவு என்ன மருத்துவமளித்தாலும் திரும்பப் பெற முடியாது. 'காட்ராக்ட்' என்ற நிலையை அறுவை சிகிச்சை செய்து சரிசெய் யலாம். ஆனால் இதனை மருந்து கொடுத்தோ, அறுவை சிகிச்சை செய்தோ சரிசெய்ய இயலாது.

கேள்வி : 'க்ளாகோமா' என்ற நிலை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி கண்ணின் முன் பகுதி, ஒரு தெளிந்த நீர் போன்ற திரவத்தால் நிரப்பப்பட் டுள்ளது. இதனை அக்யூயஸ் என் கிறோம். இந்தத் திரவமே கண்ணின் பாகங்களான ஐரிஸ், லென்ஸ் மற்றும் விழித்திரை ஆகியவற்றிற்கு போஷாக் கினை அளிக்கிறது. இந்தத் திரவம் இயற்கையாகவே கண்ணிற்குள் உண்டாகி, கண்ணின் உள்ளே உள்ள சல்லடை போன்ற உறுப்பின் மூலம் வெளி யேறுகிறது. கண்ணில் உண்டாகும் திரவத்தின் அளவும் வெளியேறும் திரவத்தின் அளவும் சீராக இருக்கும்போது கண்ணில் உள்ள அழுத்தம் சீராக உள்ளது. இந்த அளவுகள் மாறுபடும் போது, 'க்ளாகோமா' ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையில் இயற்கையாக உருவாகி வரும் திரவம் சீராக வெளியேறாதபோது கண்ணிற் குள் அழுத்தம் அதிகமாகி, பார்வை பாதிக் கப்படுகிறது.

கேள்வி : 'க்ளாகோமா' யாருக்கு ஏற்படக்கூடும்?

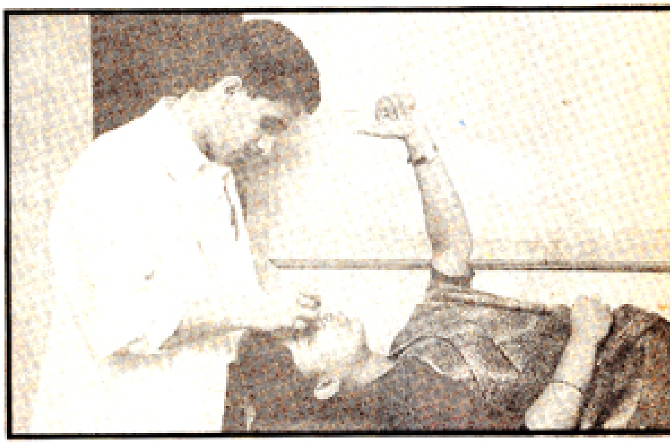
டாக்டர் சித்ரா ராமமூர்த்தி : 'க்ளாகோமா' நிலை பொதுவாக நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு ஏற்படும்.

அதிலும் குறிப்பாக அவர்களது உறவினருக்கு ஏற்கெனவே 'க்ளாகோமா' இருந்தால் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களாக இருந்தால் அவர்களுக்கு 'க்ளாகோமா' ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. அதோடு கிட்டப்பார்வை குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும், 'க்ளாகோமா' ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. சில சமயங்களில் விபத்து ஏற்பட்டு அதன் பக்கவிளைவாக காயமோ அல்லது வீக்கமோ கண்ணில் ஏற்பட்டு அதனால் கூட 'க்ளாகோமா' ஏற்படலாம். உலகெங்கிலும் உள்ள மருத்துவர்கள் நடத்தியுள்ள ஆராய்ச்சியின்படி கண் பார்வை இழக்கும் மக்களில் அதிகமானோர் 'க்ளாகோமா'வினால்தான் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். உலகில் உள்ள மக்கள் ஜனத் தொகையில் இரண்டு சதவிகிதத்தினர் இந் நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கேள்வி : 'க்ளாகோமா' நோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று எவ்வாறு தெரிந்து கொள்ள முடியும்?

டாக்டர் சித்ரா ராமமூர்த்தி : முக்கியமாக இந்த நோய் பரம்பரையாக, நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு ஏற்படவே அதிக வாய்ப்புள்ளது. பரம்பரையில் பெற்றோருக்கு அல்லது வேறு உறவினர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், அவர்களின் வம்சத்தில் வருவோர்க்கு பல மாதங்கள் அல்லது பல வருடங்களில் மெதுவாக பார்வை போய்விடக்கூடும். முதலில் விழியின் மத்தியப் பகுதியில் பார்வை மங்கி விடும். இந் நிலையிலேயே நோய் முற்றிப் போயிருக்கக்கூடும். இதற்கு அறிகுறியாக கண்ணில் வலியோ வேறு உபத்திரவமோ ஏற்படாது. இவ்வகையை Primary Open Angle Glaucoma என்று அழைக்கிறோம். இதனால் பாதிக்கப்படாமலிருக்க இத்தகைய பரம்பரையில் உள்ளவர்கள் நாற்பது வயதிற்கு மேல், கண் மருத்துவரிடம் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்வதே சிறந்த வழி. ஒரு முறையோடு விட்டு விடாமல் கண் மருத்துவர்கள் குறிப்பிட்டு தரும் கால அளவில் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொண்டு நோயினை அதன் ஆரம்பக் காலத்திலேயே கண்டுபிடித்தால், பார்வை அதிகம் போய் விடாது பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

மற்றொரு வகையில் கண்ணில் அழுத்தம் திடீரென்று அதிகரித்து விடும். இதற்கு ஏற்கெனவே கூறியபடி கண்ணில் உருவாகும் திரவம் வெளியேறக்கூடிய சல்லடை போன்ற குழாய்கள் அடைத்துப் போய் விடுவதே காரணம். இதனை Acute Angle Closure Glaucoma அல்லது Narrow Angle Glaucoma என்றழைப்போம். இருட்டான அறைக்குள் சென்றதும், கண்ணின் மத்தியப் பகுதியான 'பாப்பா' (Pupil) விரிவடையும்போது, அல்லது கண்களை பரிசோதனை செய்ய சொட்டு மருந்து போட்டு விரிவடையச் செய்யும் போது, திடீரென கண்ணில் உள்ள திரவம் வெளியேற் முடியாமல் தடைபட்டுப் போகக் கூடும். அப்போது கடுமையான தலைவலி, கண்ணில் வலி, விழிகள் சிவந்து போய் விடுவது, நீர் கோர்த்துக் கொண்டு வழிவது, வாந்தி ஏற்படுவது போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும் போது, அதைச் சுற்றி வானவில்லின் வர்ணங்கள் சுற்றியிருப்பது போன்று தோன்றும். பார்வை மங்கலாகத் தெரியும். இந்த நிலையில் உடனடியாக லேசர் கருவி கொண்டு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காவிடில் பார்வை பாதிக்கப்படலாம்.



இவற்றைத் தவிர விபத்தில் கண்கள் பாதிக்கப்பட்டு வீக்கமடைந்தால் 'க்ளாகோமா' ஏற்படலாம். சில சமயம் கண்ணில் அநேகமாக அழுத்தம் சரியான அளவில் இருக்கும் போது கூட 'க்ளாகோமா' ஏற்பட்டு விடக்கூடும். இதனை Low Tension Glaucoma என்றழைப்போம். இதில் இந்த நிலையிலேயே கண் நரம்பு பாதிக்கப்படுகிறது. சில சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூட, Developmental Glaucoma ஏற்பட்டு விடக்கூடும். இவற்றிற்கெல்லாம் சிகிச்சை உடனடியாக அளிக்கப்பட வேண்டும்.

கேள்வி : உங்களிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு 'க்ளாகோமா' ஏற்பட்டிருப்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கிறீர்கள்?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி : முதலில் கண்ணில் உள்ள அழுத்தத்தை தகுந்த கருவியான டோனோமீட்டர் கொண்டு கணக்கிடுவோம். சாதாரணமாக உள்ள கண்ணில் ஒன்பது முதல் இருபத்தியோரு மில்லி மீட்டர் மெர்குரி

டாக்டர் வில்மர் ஷ்வாபே ஜெர்மனியின் மு

அனிகிண்ட் (Anekind)



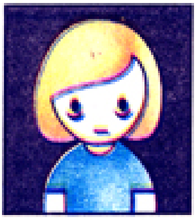
ரத்தசோகை ஏற்பட்டால் அனிகிண்ட் தரப்படுகிறது. இது ரத்தத்தில் இரும்புச் சத்தின் அளவைப் பெருக்கி, ரத்த ஓட்டத்தைத் மேம்படுத்துகிறது. சோர்வை அகற்றி, சுறுசுறுப்பை மீட்டுக் கொடுக்கின்றது.

கோலிகிண்ட் (Colikind)



தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அடிவயிற்றிலோ குடல் வாலிலோ வலி ஏற்பட்டால் கோலிகிண்ட் கொடுக்கலாம். இது ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது. அடிவயிற்று வலியை விரைந் குணப்படுத்துகிறது.

கால்சியோகிண்ட் (Calciokind)



உடம்பில் கால்சியம் சத்து சேர்வதை இது தூண்டுகிறது; உடம்பு அமைப்புக்கு வலுவூட்டுகிறது. எலும்புகளின் உருவாக்கத்தையும், பற்களையும் வலுப்படுத்துகிறது.

எனுகின்ட் (Enukind)



தன்னை அறியாமல் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு அல்லது சிறுநீர்ப்பாதை தசைகள் பலவீனமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு எனுகின்ட் மிகவும் பயன் தருவது.

கேமோடென்ட் (Chamodent)



பல்முளைப்பதில் உள்ள சிரமங்களைக் குறைக்கிறது. பல்முளைக்கும்போது ஏற்படும் சிடுசிடுப்பு, காய்ச்சல், வீக்கம், அடிவயிற்றில் கோளாறு ஆகியவற்றையும் குறைக்கிறது.

கின்டைஜஸ்ட் (Kindigest)



ஜீரணக்கோளாறு, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, அல்லது பசி இன்மை ஆகியவற்றுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம். விரைவில் இயல்பாக ஜீரணமாக இது உதவுகிறது.



...மீண்டும் புன்னகை மலர்ந்திட

கொடுக்கும் முறை

நாக்கிற்கு அடியில் வைத்து விழுங்கச் சொல்ல வேண்டும். அல் சிறிது தண்ணீரில் உருண்டைகளையோ, மாத்திரைகளை கரைத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொரு மிடறாக குடிக்க வை வேண்டும். காலைச் சிற்றுண்டிக்கு முன்பாக (அல்லது உணவுக்கு மணி நேரம் முன்பு) ஹோமியோபதி மருந்து எடுப்பது நல்லது.

பேக்கிங் எடை : 10g (சுமார் 380 கோலிகள் அல்லது 100 மாத்திரை

டோஸ் தீவிரமான நிலையில் :

சிறுகுழந்தைகளுக்கு: அரைமணிக்கு ஒரு தடவை 2 உருண்டைகள் அல்லது 1 மாத்திரை.

குழந்தைகளுக்கு : அரைமணிக்கு ஒரு தடவை 5 உருண்டை அல்லது 2 மாத்திரைகள்.

நோய்க்கூறு தணிந்ததும் டோஸ்களை பின்வரும் முறை குறைக்கலாம்.

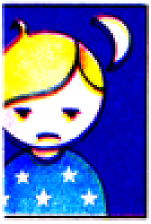
சிறுகுழந்தைகள் : ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை 2 உருண்ட அல்லது 2 மாத்திரைகள்.

குழந்தைகளுக்கு : ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை 5 உருண்ட அல்லது 2 மாத்திரைகள்.

பக்க விளைவுகள் கிடையாது.

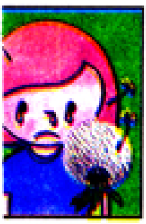
தகளுக்கான ஹோமியோபதி மருந்துகள்

ண்டிவல் (Kindival)



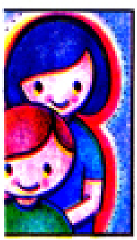
கிண்டிவல், குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்தும் ஒரு ஹோமியோபதி மருந்து. தூக்கம் வராமல் பரபரப்பாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது தூக்கம் வரவழைக்கிறது. இதில் நச்சுப் பொருள் இல்லை.

ஃபாகிண்ட் (Luffakind)



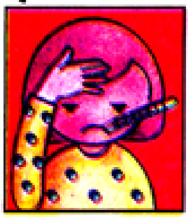
லுஃபாகிண்டில் உள்ள வீரியமான மூலிகைப் பொருட்களினால், ஒவ்வாமை நோய், மகரந்தப் பொடியை நுகர்வதால் உண்டாகும் காய்ச்சல் உடனே குணமாகிறது. நோய் எதிர்ப்புத் திறனை உருவாக்குகிறது.

னோஸ்டிம் (Munostim)



ஜலதோஷம், ஃப்ளூ, ஒவ்வாமை போன்ற அந்தந்த ஸீஸன்களில் ஏற்படக் கூடிய நோய்களை முனோஸ்டிம் தடுக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இது தூண்டுகிறது.

நிஸிகிண்ட் (Nisikind)



நிஸிகிண்ட், சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் வீக்கங்களைக் குணப்படுத்துகிறது. இருமல், தும்மல், தலைவலி, சளி ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது.

ரினிகிண்ட் (Rinikind)



சிறு குழந்தைகளுக்கு மூச்சடைக்கும் வகையில் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் இருமல், வெற்று இருமல் போன்றவற்றை குணப்படுத்தி, மூக்கடைப்பைப் போக்குகிறது.

டுஸ்ஸிகிண்ட் (Tussikind)



சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் எரிச்சலைப் போக்கி, எரிச்சலூட்டும் இருமலைக் குணமாக்குகிறது. மார்ச்சளி, குத்திருமல், இழுப்பு போன்ற பலவகை இருமல்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

REE HOME DELIVERY

able in all homoeopathic pharmacies. Price of each product Rs. 49 per bottle of 10 gm (. 380 globules or 100 tablets). For **Free Home Delivery** by registered post or by courier order should be for minimum two bottlels. The cost in full should be sent by demand draft n in favour of 'M/s. Mashan Homoeo Shoppe' and sent to 216 Purasawalkam High Road, nai - 7. Ph: 6426064. Draft can also be sent in favour of 'Dr. Willmar Schwabe India Pvt. Ltd' ble at New Delhi, to the following address:

WABE

Manufactured in India by:

Dr. Willmar Schwabe India Pvt. Ltd.

A-36, Sector 60, Phase-III, NOIDA 201 301

IN COLLABORATION WITH DHU ARZNEIMITTEL, GERMANY

அளவே அழுத்தம் இருக்கும். இந்த அளவு மாறுபடும் போது 'க்ளாகோமா' ஏற்பட்டிருப்பது தெரியும்.

2. அடுத்ததாக எவ்வகை 'க்ளாகோமா' ஏற்பட்டிருக்கிறது என்றறிய வேண்டும். அதற்குக் கண்ணில் உள்ள ஐரிஸ் என்பது விழித்திரையை (கார்னியா) ஒட்டி எந்த அளவு இணைந்துள்ளது என்பதை ஒரு சிறந்த காண்டாக்ட் லென்ஸ் கொண்டு கோனியோஸ்கோபி (Gonioscopy) என்ற பரிசோதனை மூலம் தெரிந்து கொள்வோம்.

3. கண் நரம்பின் நிறத்தையும், அதன் அமைப்பையும் ஆப்தல்மோஸ்கோப் கொண்டு நிர்ணயிப்போம்.

4. 'க்ளாகோமா'வினால் கண்ணின் பார்வை எந்தெந்த இடத்தில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விசேஷ கம்ப்யூட்டர் பரிசோதனையான பெரிமெட்ரி (perimetry) செய்து நிர்ணயிப்போம். இதில் கிடைக்கும் படத்தின் மூலம் நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து குணப்படுத்தலாம். தேவைப்பட்டால் தொடர்ந்து எங்கள் கண் காணிப்பில் வைத்து, அவ்வப்போது பரிசோதனை செய்து நிலையைச் சீர்செய்வோம்.

கேள்வி : 'க்ளாகோமா' நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்றறிந்ததும் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கிறீர்கள்?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி : சிகிச்சை என்பது முக்கியமாக எந்த வகை 'க்ளாகோமா' ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது. மேலும் நோயின் தீவிரத்திற்கேற்ப சிகிச்சை அளிப்பது பற்றி தீர்மானிக்கிறோம். கண்ணின் உள்ளே ஏற்படும் அழுத்தம் சீராக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு சுரக்கும் திரவம் குறைவாயிருந்தாலோ, அதிகமாயிருந்தாலோ அதைச் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வர மருந்துகள் அளிக்கப்படும். லேசர் சக்தி செலுத்தி சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் கண்ணில் சுரக்கும் நீர் வெளியேற வேறு வழி ஏற்படுத்தித் தரலாம்.

எவ்வாறு வீட்டில் கழிவுநீர் செல்லும் பாதையில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் மாற்று வழி வெட்டப்பட்டு கழிவுநீர் வெளியேற்றப்படுகிறதோ, அதே அடிப்படையில் கண்ணில் சுரக்கும் நீர் வெளியேற முடியாமல் தவித்தால் அதை மாற்று வழி ஏற்படுத்தி வெளியேற்றுவோம்.

இந்த லேசர் சிகிச்சையை மருத்துவமனைக்கு வந்து செய்து கொண்டு சில மணி நேரங்களில் சென்று விடலாம். சிறு குழந்தைகளில் ஏற்படும் Developmental Glaucomaவிற்கும், மருந்து கொடுத்தும் சரியாகாத 'க்ளாகோமா' உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்.

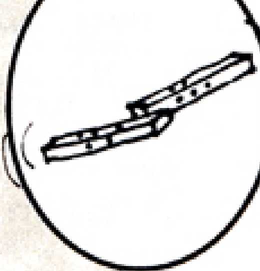
ஒன்றை மட்டும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படும் 'க்ளாகோமா' வெவ்வேறு வகைப்பட்டவை. அதனால் ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் சிகிச்சையை தீர்மானித்துக் கொள்ளக் கூடாது. 'க்ளாகோமா' என்பது பார்வையை திருடிக் கொண்டு செல்லக்கூடிய நோய். Glaucoma- It Steals your vision. அதனால் அதைப் பொருட்படுத்தாது விட்டு விடக்கூடாது. மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். எவ்வளவு அதிக பாதிப்பேற்படுகிறதோ, அத்தனையளவு பார்வை போய் விடுகிறது. அதனால் வருமுன் காப்பதும், வந்ததும் தீவிரமாகாமல் தடுப்பதும்தான் பார்வையை போற்றிப் பாதுகாக்க சிறந்த வழி!

பேட்டி :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

தென்னாட்டில் நரகாசுரன் வரம் பெற்ற திருநாளாகக் கொண்டாடப்படும் தீபாவளிக்குக் குஜராத்தில் யக்ஷராத்திரி என்று பெயர். அன்றிரவு சொக்கட்டான் விளையாடுவார்கள். அதில் வெற்றி தோல்விக்கேற்பவே அடுத்த ஆண்டில் தங்களுக்குப் பலாபலன்கள் விளையும் என்று நம்புகிறார்கள். சீக்கியர்கள் குரு கோபிந்த் சிங் சிறையிலிருந்து விடுதலை பெற்ற நாளாக அதைக் கொண்டாடுகிறார்கள். ஜைனர்களுக்கோ அது மஹாவீரர் அமரத்துவம் பெற்ற புனித தினம். பல மதத்தினரும் வெவ்வேறு காரணங்களுக்காகப் பண்டிகையாகக் கொண்டாடுவது இத் தினத்தின் சிறப்பு.

– அ. ஷண்முகசுந்தரம்.



தே வி யி ன் ச க் தி க ள் — 12

நலம்தரும் நவதுர்காதேவி!

ஒருவனுக்கு விரோதி அல்லது சத்துரு என்பவன் வெளியில் எங்கும் இல்லை. அவனுடைய உடம்பிலேயே காமம், மோகம், மதம், மாத்சர்யம் கோபம், பொறாமை இப்படி யான பலவகை எதிரிகள், விரோதிகள் இருக்கிறார்கள். வெளியுலகில் ஏற்படும் சத்ருக்கள், விரோதிகள் என்பவை கள் எல்லாம் இந்த எண்ணங்களின் விரிவாக்கத்தால்தான் ஏற்படுகிறது. இவைகளால் ஏற்படும் துன்பங்களையும், சோகங்களையும் அதற்குக் காரணமாக அமைகிற எண்ணங்களையும் அகற்றுவதற்கு அம்பிகையால்தான் முடியும். ஒரு அலுவலகத்தில் பல பிரிவுகள் இருப்பது போல் பராசக்தி நவசக்திகளாக பிரிகிறார்கள். மூல துர்காவான பராசக்தி 1. வனதுர்கா 2. சூலினி துர்கா 3. ஜாதவேதோ துர்கா 4. சாந்தி துர்கா 5. சபரீ துர்கா 6. ஜ்வாலாதுர்கா 7. லவன துர்கா 8. தீபதுர்கா 9. ஆஸுரி துர்கா என்று நவதுர்காவாக அவதாரம் அடைகிறாள்.

1. வன துர்கா

வனம் என்றால் காடு என்று பொருள். ஸம்ஸாரம் என்ற காட்டி லிருந்து காப்பவள் வனதுர்கா. பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களில் கொற் றவை எனப்படுபவள் இந்த வனதுர்கையே. சூரியன் சந்திரன் அக்னி இவை மூன்றும் அர்த்தப் பிரபஞ்சம் என்று சொல்லப்படும். அர்த்தம் என்றால் பாதி, பிரபஞ்சம் என்றால் உலகம். பாதி உலகம் என ஆகிறது. பரா, பச்யந்தி மத்யமா, வைகரீ என்ற வாக்குகளை குறிப்பிடும் பிரபஞ்சம் சப்தப் பிரபஞ்சம் எனப்படும். அந்த அர்த்த பிரபஞ்சத்தையும் சப்த பிரபஞ்சத் தையும் காப்பவள் வனதுர்கா. அகஸ்திய மஹரிஷி இந்த அம்பிகையின் அருளைப் பெற்று விந்திய மலையின் கர்வத்தை அடக்கினார் என்பது புராண வரலாறு.

2. சூலினி துர்கா

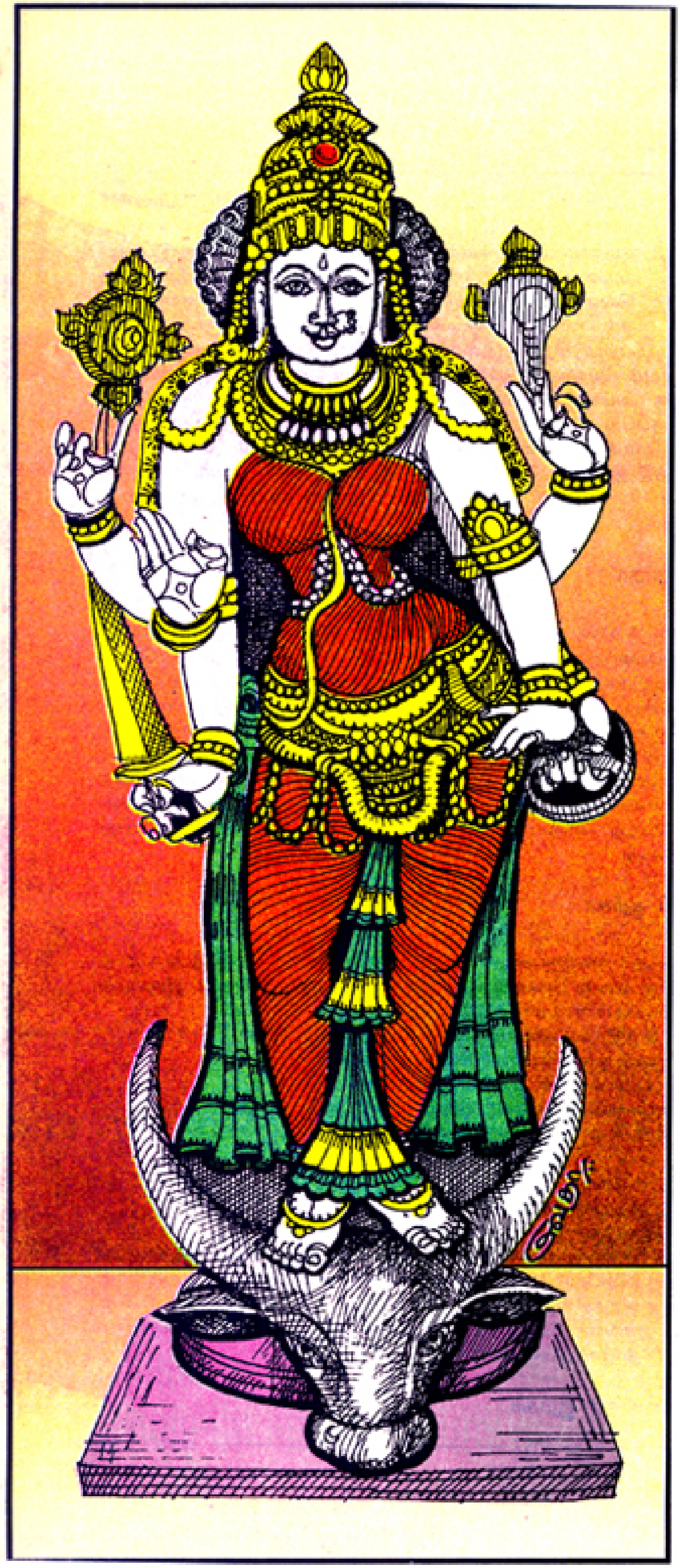
மூன்று அங்கங்களுடன் கூடிய சூலத்தை கையில் ஏந்தி இருப்பதால் சூலினி துர்கா என்று அழைக்கப்படுகிறாள். மூன்று மூன்றாக இருப்பது எல்லாம் துர்கையான பராசக்தியே.

சிருஷ்டி ஸ்திதி ஸம்ஹாரம் என்ற மூன்று காரியங்கள்
சத்வம் ரஜஸ் தமஸ் என்ற மூன்று குணங்கள்
ஸ்தூல சூக்ஷ்ம காரண என்ற மூன்று தேகங்கள்
கர்மம் உபாஸனை ஞானம் என்ற மூன்று மார்க்கங்கள்
இச்சா கிரியா ஞான என்ற மூன்று சக்திகள்
அ உ ம என்ற மூன்று பிரணவ எழுத்துக்கள்
பூ : புவ: ஸுவ: என்ற மூன்று லோகங்கள்
ஜாக்கிரத் ஸ்வப்ன ஸுஷுப்தி என்ற மூன்று தன்மை
சத் சித் ஆனந்தம் என்ற மூன்று நிலை

இவைகள் போன்ற மும்மூன்றாக உள்ள எல்லாம் யாரை ஆதாரமாகக் கொண்டு இருக்கிறதோ அவளே சூலினி துர்கை என அழைக்கப்படுகிறாள்.

திரிபுர தகனத்தில் சூலம் ஏந்திய கையுடன் சிவனுக்கு துணை நின்றவளும், ராவண சம்ஹாரத்தில் ஸ்ரீராமனுக்கு துணை புரிந்தவளும் இந்த சூலினி துர்கை என்பவளே ஆவாள்.

3. ஜாதவேதோ துர்கா



சிவன் நெற்றிக்கண்ணில் இருந்து எழுந்த தீப்பொறிகளை பராசக்தி அக்னி ஸ்வரூபமாக ஏற்று, கங்கையில் கொண்டு சேர்த்தபடியால் ஜாதவேதோ துர்கா என்று அழைக்கப்படுகிறாள். இந்த சிவதேஜஸே பின் முருகனாக அவதரித்தார். அக்னி வடிவமான அன்னையை ஸ்ரீ துர்கா ஸூக்தத்தில் "ஜாதவேதஸே" என்று சொல்லி ஆரம்பிக்கிறது. இவளே அக்னி துர்கை என்றும் சொல்லப்படுகிறாள்.

உக்கிர தேவதைகள் பலருக்கும் மாரியம்மன், பிடாரி போன்ற தெய்வங்களின் தலையில் கொழுந்து விட்டு எரியும் அக்னி ஜ்வாலை போன்று இருப்பதை கண்டிருக்கலாம். அந்த மாதிரியான மூர்த்திகள் எல்லாம் இவளின் சக்தியைப் பெற்றவர்கள்.

4. சாந்தி துர்கை

உபநிஷத் பாடங்களின் முடிவில் ஓம் சாந்தி : சாந்தி . சாந்தி : என்று கூறப்படுகிறது. எல்லோரும் விரும்புவது சாந்தி என்ற அமைதியைத்தான். தக்ஷயக்ஞத்தில் சிவபெருமானின் கோபத்தை அன்னை பராசக்தி தடுத்து அமைதியுறச் செய்தாள். ஸ்ரீநரஸிம்ம ஸ்வாமியின் யாராலும் தணிக்க முடியாத கோபத்தை அன்னை லக்ஷ்மியாக இருந்து சாந்தி அடையச் செய்தாள். அப்படிப்பட்ட சாந்தியை அளிப்பவளே சாந்தி துர்கை. பெரும்பாலான ஆலயங்களில் சாந்தி துர்கைதான் காட்சி தருகிறாள்.

இந்தச் சக்தியை வழிபடுபவர்களுக்கு கடன் தொல்லை, வியாதி, பிசாசு முதலியவற்றால் ஏற்படும் தொல்லைகளை போக்கி வாழ்க்கையில் சாந்திை

ஏற்படுத்துபவள் சாந்தி துர்கை.

5. சபரி துர்கை

இறைவன் வேடனாக ரூபம் அடைந்த காரணத்தால் இறைவி வேடவச்சியாக உருமாற வேண்டியதாக ஆயிற்று. ஸ்ரீராமன் வனவாசத்தில் சீதாபிராட்டியுடன் இருந்த போது சிஷ்டபரிபாலனம் மட்டுமே நடந்தது. தேவி பிரிந்தபின் துஷ்ட நிக்ரஹம் நடந்தது. கருணை காட்டுவது என்பது ஏதாவது ஒரு காரணத்தைக் கொண்டுதான் ஏற்படுகிறது. எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் கருணை காட்டுபவள் அன்னை பராசக்தியே. அதன் காரணமாகவே, 'அவ்வியாஜ கருணாமூர்த்தி' என்ற திருப் பெயரை அடைகிறாள். அந்த கருணாமூர்த்தி வேடவச்சியாக உருபெற்று அருளியதால் சபரி துர்கை என அழைக்கப் படுகிறாள்.

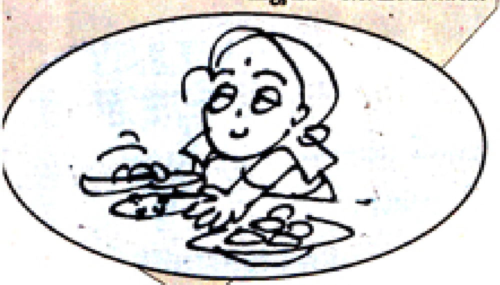
6. ஜ்வாலாதுர்கா

அன்னை பரமேஸ்வரி பண்டாகர னோடு போர் புரிந்த காலத்தில் எதிரிகளின் சேனைகள் தேவியின் சேனையை அண்டா மல் தடுக்க அக்னி ஜ்வாலையுடன் கூடிய அக்னி பிரகாரம் அமைத்த காரணத்தால் ஜ்வால துர்கா எனப்படுகிறாள்:

மண் கல் கோட்டைகளைத் தகர்த்து நுழைந்து விடலாம். ஜலம் நிறைந்த அகழியை நீந்தியோ, வேறு சாதனங்கள் கொண்டோ கடந்து கோட்டையை அடைந்து விடலாம். அக்னியால் சூழப்பட்ட அரணை கடக்க முற்பட்டால் பஸ்மமாக வேண்டியதுதான். ஆகவே, 'ஜ்வாலாமாலினி காக்ஷிப்தவஹ்நி பிராகாரமண்டலா" என்ற பெயரை பெற்ற தேவி பக்தர்களை அக்னி ஜ்வாலை என்ற அரணாக இருந்து காப்பாற்றுவதால் ஜ்வாலா துர்கை என்று போற்றி வழங்கப்படுகிறாள்.

பாகற்காய் பழுத்து வீணாவதைத் தவிர்க்க, கழுவிய பின்பு, வில்லைகளாகவோ (அ) பிடித்த சைஸிலோ 'கட்'செய்து, உப்புப் போட்டுக் குலுக்கி, சில்வர் பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால், உடனே சமைக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமில்லை. 2, 3 நாட்களில் தேவையான போது உபயோகப் படுத்தலாம்.

- விஜயா லெட்சுமணன்.



7. லவண துர்கா

லவணம் என்றால் உப்பு என்று பொருள். உப்பு போடாத உணவு ருசிக்காது. உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே என்பது பழ மொழி. உப்பு அதிகமானாலும் அதே கதிதான் ஏற்படும்.

உப்பைத் தண்ணீரில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்தால் உப்பு தண்ணீரில் கரைந்து கலந்து விடுகிறது. அதன்பின் உப்பை தனியாக எடுக்க முடியாது. உப்பு கரைந்த நீரை மேல் நீரைக் குடித்தாலும், மத்தியில் உள்ள நீரைக் குடித்தா லும், அடியில் உள்ள நீரைக் குடித்தாலும் உப்பாகத்தான் இருக்கிறது. அதுபோல் தண் ணீரில் கலந்த உப்பு போன்று காண முடியாத சூக்ஷ்ம வஸ்துவான தேவி பிரிக்க முடியாது. எல்லாவற்றிலும் நிறைந்து இருப்பதால் "தத்வம் அஸி" என்ற வாக்கியப் பொருளாக அன்னை விளங்குகிறாள்.

உப்பு எப்படி, உணவுக்குத் தேவையான அளவு தேவைப்படுகிறதோ அதுபோல வாழ்க்கையில் எதுவும் அளவோடு இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்தி தியானத்தின் மூலம் தண்ணீரில் உப்பு கரைவது போல் தன்னை கரைத்துக் கொண்டு ஆத்மஞானி யாக வேண்டும் என்ற தத்துவத்தை உணர்த்து பவள் லவணதுர்கை.

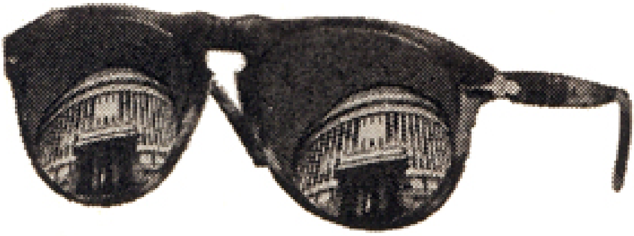
உலகத்தில் தீங்குகள் பல இழைத்து வந்த லவணாகரன் என்பவனை அழிக்க ஸ்ரீராமன் துர்கையை வழிபட்டு தம்பி லக்ஷ்மணனை அனுப்பினார். தேவியின் சக்தியால் லவணா கரன் என்பவன் லக்ஷ்மணனால் வதம் செய் யப்பட்ட காரணத்தாலும் லவணதுர்கை என்ற பெயரை அடைகிறாள்.

உப்பு பல ரணகாயங்களுக்கும் விஷங் களை போக்குவதற்கும் சிறந்த மருந்து பொருளாகிறது. அதுபோல் விஷத்தை போக்கி யும் ரண சிகிச்சையில் இருந்தும் காக்கும் தேவி லவண துர்கா எனப்படுகிறாள்.

8. தீப துர்கா

நமது கண் காது மூக்கு போன்ற

சிறையில் இருக்க வேண்டியவன்.
அரசே இவனிடம் கைது.



இது, நாம் படைத்த அரசு என்று நாம் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் இதை உருவாக்கி, ஆட்டிப் படைப்பது இந்த பணமுதலையும் இவர் கூட்டாளிகளும். இப்போது நாம் செய்யக் கூடியதெல்லாம், பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுதான்.

அக்னி

260 எபிஸோடுகளை
கொண்ட பிரம்மாண்டமான புதிய தொடர்.

வாரந்தோறும் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை.
இரவு 7.00 மணி முதல் 7.30 வரை.

VIJAY TV

இந்திரியங்களால் ஓர் அளவுக்குத்தான் பொருள்களைப் பார்க்க முடியும். அகக் கண்ணால் அரிய பெரிய பொருள்களைக் காண முடியும். அறியாமை என்ற அஞ்ஞானத்தை அகற்றி ஞான ஒளியை ஏற்ற, அறியாமை என்ற இருள் தானாக மறையும். இந்த தத்துவத்தை குறிக்கும் வகையில் தீபலக்ஷ்மியாக விளங்கும் துர்கை தீப துர்கை என அழைக்கப்படுகிறாள்.

இந்த துர்கையின் தத்துவத்தில்தான் ஸப்தஸதி பாராயணங்களில் பதிமூன்று அத்தியாய தேவதைகளை 13 தீபத்தில் ஆவாஹனம் செய்வதும். அதன் சமஷ்டியாக ஆவாஹனம் செய்யப்படும் தீபமே "தீப துர்கை" ஆகும். "திவ்ய/மங்கள ஸப்தசதீ தீபார்ச்சனை" என்ற சிறப்பு பெயரை பெற்ற இதனை கங்கை நகர் பரத்வாஜ ஆஸ்ரமத்தில் ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அஷ்டமி தினத்தில் ஆராதிக்கும் விதத்தை எழுத முற்பட்டால் அதுவே தனியான நூலாகி விடும்.

இன்றும் கேரள தேசத்தில் ஸ்ரீ பகவதி சேவை என்று இந்த தீப துர்கா பூஜை மிகவும் விமர்சையாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது. யோக முறையில் சித்தி அடைய பெரிதும் உதவுபவள் இந்த தீப துர்கையே.

9. ஆஸுரி துர்கா

மனிதர்களின் ஆசைக்கோர் அளவில்லை என்பார்கள். அந்த ஆசை மண் ஆசை, பொன் ஆசை, பெண் ஆசை என்று மூன்று வகையானது. இவைகள் மூன்றும் சேர்ந்து மோகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த மோகப் பிசாசிடமிருந்து காப்பாற்றி ஆசையை போக்கடித்து மோக்ஷத்திற்கு வழிகாட்டுபவள்தான் ஆஸுரி துர்கை.

மண் ஆசையால் கெட்டவன் துரியோதனன். அதன் காரணமாக மஹாபாரதம் உண்டாகியது. பெண் ஆசையால் கெட்டவன் ராவணன். அதன் காரணமாக ராமாயணம் உண்டாகியது. இவைகள் இரண்டும் எக்காலத்திலும் அழியாதது. மண் ஆசையுடைய துரியோதனனால் அவனுடைய வம்சமே அழிந்து விட்டது. அதுபோல மண் ஆசையுடைய வம்சமும் அழிந்து விடும். பெண் ஆசையின் காரணமாக ராவணனின் வம்சம் அழிந்து விட்டது. அதுமாதிரியே பெண் ஆசையால் அலைபவர்களின் குலமும் நாசம் அடைந்து விடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இன்றும் பெண் ஆசை பிடித்த பல ராவணர்கள் இருப்பதை நேரிலும் செய்தித்தாள்கள் மூலமாகவும் தெரியவருகிறது. அப்படிப்பட்ட ராவணர்களிடம் இருந்து வெளியில் செல்லும் கற்புடைய நங்கைகளை காத்து ரக்ஷிக்கும் நங்கையே ஆஸுரி துர்கா.

> எதற்கெடுத்தாலும்
> அளவுக்கதிகமாக
> முன்ஜாக்கிரதையாக
> இருப்பதே ஆபத்துதான்.
> - தகவல் :
> கே. விஜயலட்சுமி.

இந்த நவதுர்கா பல மந்த்ரஸாஸ்திர நூல்களில் பலவிதமாகத் தென்பட்டாலும் கருத்து பொதுவானதாகத்தான் இருக்கிறது. நீரை ஜலம் என்றும், தண்ணீர் என்றும், வாட்டர், பாணி என்று சொன்னாலும் அவை எல்லாம் நீரைத்தான் குறிப்பிடுகிறது. அதுபோலவே தான் இதுவும்.

பிரபஞ்சசாரம் என்ற காவியத்தில் குமாரி, சுவாஸினி பூஜையில் துர்கா தனித்தனி பெயர்களை அடைகிறாள் என்று விரிவாகக் கூறுகிறது. குமாரீ பூஜையில் 1. குமாரீ 2. த்ரிமூர்த்தி, 3. கல்யாணி 4. ரோகிணி 5. காளிகா 6. சண்டிகா 7. சாம்பவீ 8. துர்கா 9. ஸுபத்ரா என்ற பெயர்களை அடைகிறாள்.

சுவாஸினி பூஜை என்பதில் 1. சைலபுத்ரி 2. ப்ரம்மசாரிணீ 3. சந்த்ரகண்டா 4. கூஷ்மாண்டா 5. ஸ்கந்தமாதா 6. காத்யாயனீ 7. காளராத்திரீ 8. மஹாகௌரி 9. ஸித்திதாத்ரீ என்ற பெயர்களை தேவி அடைகிறாள்.

இந்த விதமாக நவதுர்காவை போற்றி வழிபடுகிறவர்களுக்கு பயம், பிணி, துக்கம் ஆகியவைகளை அகற்றி சாந்தியை அளித்து ஸம்ஸார ஸாகரத்தில் இருந்து பக்தர்களையும், உபாஸகர்களையும் கரையேற்றி காப்பாற்றுபவள் ஸ்ரீ துர்காதேவி.

இந்த நவதுர்கைகளின் பூஜையை பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் பிரதி அஷ்டமி தினங்களில் சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் நடத்துவார்கள். அதிலும் சூலினி துர்கா பரமேஸ்வரி பூஜையை நடத்துவதில் மிகுந்த அக்கறை காட்டுவார்கள். இந்த சூலினி துர்கை பூஜை செய்தே வெள்ளியில் சூலம் செய்து பக்தர்

களுக்குக் கொடுப்பார்கள். வீட்டில் ஓயாத சண்டை, மனதில் எப்போதும் சஞ்சலம், எதிலும் திருப்தியில்லாத நிலை, இதெல்லாம் நீங்குவதற்கு சூலினிதுர்கா பூஜையே சிறந்தது என்பார்கள்.

தேன், பால், நெய் - இவை கலந்த கலவையான திரிமதுரம் பழங்களை நறுக்கி அதில் ஏலக்காய் பொடி தூவி, கல்கண்டுத் தூளை பொடி செய்து போட்டு அதை நிவேதனமாக செய்வார்கள். கோர்ட் விவகாரங்களில் ஜெயிக்கவும், ஓயாது தொல்லைக் கொடுப்பவர்களிடமிருந்து மீளவும் இந்த சூலினிதுர்காவின் அருள் பெரிதும் உதவும். செய்வினைக் கோளாறு, மற்றும் தீயசக்திகளின் தொல்லையிலிருந்தும் இந்த தேவியின் தயவால் விடுபடலாம். தீராத ஜுரம் நீங்குவதற்கு சண்டி ஹோம பஸ்மத்தை ஒரு தாம்பாளத்தில் வைத்து அதில் ஷட்கோணம், முக்கோணம் வட்டம் வரைந்து நடுவில் கற்பூரம் ஏற்றி அதை எரியும் வரை மந்திரம் ஜபித்து அந்த பஸ்மத்தை அன்பர்களுக்குத் தருவார் ஸ்ரீஸ்வாமிகள். எப்பேர்ப்பட்ட ஜுரமும், வியாதியும் இதில் நீங்கிவிடும்.

பிரிந்த கணவன் மனைவியர் இந்தப் பூஜையின் மகிமையால் ஒன்று சேருவர். தாம்பத்திய வாழ்வில் சுகம் பெறுவர். மிக முக்கியமாக வியாதி நீங்குவதற்கும், விரோதிகளிடமிருந்தும், அதன் தொல்லையிலிருந்து மீளவும், மன உளைச்சல் நீங்கி சாந்தி பெறவுமே ஸ்ரீஸ்வாமிகள் இப்பூஜையை அதிகம் செய்வார்கள்.

இம் மாதிரி, இப் பூஜையில் கண் கண்ட அனுபவம் பெற்றார் ஓர் அம்மையார். விருகம்பாக்கத்தில் வசிக்கும் இவரது இரண்டு மகள்களும் வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். எப்போது பார்த்தாலும் தலைவலி, உடம்பு வலி, பத்து நாளைக்கு ஒருமுறை காய்ச்சல் வந்து விடும். அதற்கு இந்த சூலினி துர்கா ஹோம பஸ்பமே மருந்தாக ஸ்ரீஸ்வாமிகள் கொடுத்தார்கள். இரண்டு வருடமாய் தொல்லை தந்த வியாதியை ஹோம பஸ்பம் நீக்கியது. இப்போது பரிபூரண திருப்தியுடன் இருக்கிறார்கள் என்றால் சூலினி துர்காவின் அருளை எண்ணாமல் இருக்க முடியாது.

செய்வினைக் கோளாறை (ஏவல், பில்லி, சூனியம்) இவற்றை நீக்குபவளும் இந்த அம்பிகையே. மதுரையிலுள்ள ஒரு அன்பரின் ஆனந்தமான வாழ்வில், விரோதிகளால் செய்வினை வைக்கப்பட்டது. அதனால் நொடிந்து போன சிவசங்கர், மனைவியும், பிள்ளைகளும் வெறுக்கும் அளவுக்கு ஆளானார். இதற்கு நிவர்த்தி காண சென்னை திருவல்லிக்கேணி, இருபத்தி மூன்றாம் இலக்கம், அனுமந்தராயன் கோயில் தெருவிலுள்ள ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளை அணுகினார். ஸ்ரீஸ்வாமிகள் சூலினிதுர்கா ஆவரண பூஜை, மற்றும் ஹோமத்தினை நடத்தி திரிசூலத்தையும், பஸ்மத்தையும் கொடுத்து சிவசங்கரின் வீட்டில் பூஜையறையில் வைக்கும்படி கூறினார்கள். அவர் அந்த பிரசாதத்தை வீட்டில் வைத்த மூன்றே நாளில், கொல்லைப்புறத்தில் வாழைக்கன்று நடுவதற்கு குழி தோண்டியபோது, செய்வினை செய்யப்பட்ட தகடு கிடைத்தது. அதை தகுந்த பரிகாரம் செய்து ஸ்ரீ ஸ்வாமிகளிடம் தெரிவித்து அப்புறப்படுத்தினார். சூலினிதுர்காவின் பேரருள் திறத்தால் செய்வினை செய்த இடம் கண்ணுக்குத் தென்பட்டது. மேலும் அந்த தீயசக்தி அண்டாமலிருக்கவும் சூலினி துர்காவின் கிருபை காப்பாற்றியும் வைக்கவும் பராசக்தி தீயசக்தியை அழிக்கும் நிலையை எடுத்துக் கொண்ட கோலம்தான் சூலினி துர்காதேவி.

சூலினி துர்காவின் மந்த்ரம் : "ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ச்ரௌம் தும் ஜ்வல ஜ்வல சூலினி துஷ்ட க்ரஹ ஹும்பட் ஸ்வாஹா."

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்



தீபாவளி வாழ்த்து மடலில் அனுப்புபவரின் வீட்டில் உள்ள பெயர்களை வரிசையாக எழுதி, அனுப்பியது யார் என்று தெளிவாகக் கையெழுத்தும், உங்கள் பெயரும், எழுதி அனுப்பினால், வாழ்த்து கிடைக்கப் பெற்றவர், அனுப்பியது யார்? என்று தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்!

- போரூர். ஆர். சீதா

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/98 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar October '98 issue



ச்சிதமான கூந்தலுக்குத் தேவை
கச்சிதமான கண்டிஷனர்.
GARNIER
Ultra DOUX
கண்டிஷனர்
கூடுதல் பளபளப்பு. கூடுதல் மென்மை. கூடுதல் துடிப்பு.
சூரிய ஒளி, காற்று மற்றும் அடிக்கடி வாருவதால் உங்கள் கூந்தல் சேதமடைகிறது. இயற்கைச் சாறுகளைக் கொண்டு ஃபார்முலேட் செய்த உல்த்ரா தூ என்ரிச்சிங் கண்டிஷனர், மற்ற ஷாம்ப்பூகளினால் இயலாத அளவில், உங்கள் கூந்தலை மிருதுவாக்கி, உயிர்ப்பித்து, கூடுதல் பளபளப்பு மற்றும் மென்மையை அளிக்கிறது.
சேதமடைந்த கூந்தல்
உல்த்ரா தூ கண்டிஷன்ட் கூந்தல்
உலர்ந்த, சாதாரண மற்றும் போஷாக்கு குறைவான கூந்தலுக்காக எங்கள் தயாரிப்புகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கவும்.
GARNIER
Ultra DOUX
Enriching
CONDITIONER
for
DRY Hair
Natural extract of Wheatgerm
Extra Shine, Softness & Vitality
Ultra DOUX
GUARANTEED BY LABORATOIRES
GARNIER
PARIS

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/98* Licensed
to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

